

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Recréer progressivement mes repères

Pourquoi faire cet exercice ?

Après une perte importante, il est fréquent d'avoir l'impression que tous nos repères ont disparu.

Cette sensation est normale.

Avec le temps, il devient possible de construire de nouveaux repères, sans oublier ce qui a été vécu.

Qu'est-ce qui a changé dans ma vie depuis cette perte ?



Quels repères me manquent aujourd'hui ?

Quels nouveaux repères aimerais-je construire progressivement ?

Par exemple :

- reprendre une activité ;
- retrouver un rythme ;
- revoir certaines personnes ;
- créer de nouveaux rituels ;
- reprendre un projet.

Mes idées :



Un premier petit pas

Quel serait le premier pas, même très modeste, que je pourrais faire cette semaine ?

Ce que j'aimerais me rappeler aujourd'hui

À retenir

Reconstruire de nouveaux repères ne signifie pas remplacer ce qui a été perdu.

Cela signifie simplement permettre à la vie de continuer à avancer, tout en gardant une place pour ton histoire et les souvenirs qui t'accompagnent.

