

Comprendre ma réaction

Prenez un moment pour vous. Écoutez-vous avec douceur et honnêteté.



Choisissez une situation récente qui vous a mis en difficulté.



1 Que s'est-il passé ?

.....
.....



2 Qu'ai-je ressenti dans mon corps ?

.....
.....



3 Quelle émotion était la plus présente ?

.....
.....



4 Quelle pensée revenait le plus souvent ?

.....
.....



5 Quel besoin n'était peut-être pas respecté ?

.....
.....



6 Qu'est-ce que cette situation est venue réveiller en moi ?

.....
.....



7 Si je regardais aujourd'hui cette situation avec davantage de bienveillance... Que me dirais-je ?

.....
.....



Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

Chaque prise de conscience, même petite, est déjà un pas vers plus de liberté intérieure.



*Comprendre nos réactions ne les efface pas.
Mais cela nous donne la liberté de ne plus les subir.*

