

CAP DE DEVENIR VOTRE MEILLEUR.E AMI.E ?

État des lieux

Sur une échelle de 0 à 10, à combien évalueriez-vous le niveau de bienveillance dans votre dialogue intérieur ?



Quelle(s) habitude(s), quelle(s) action(s) auraient un très fort impact sur ce niveau de bienveillance et pourraient vous permettre de grimper plusieurs niveaux d'un coup ?
Passer de 3 à 6 ou de 6 à 9 par exemple.

Que se passerait-il dans votre vie si vous adoptiez à partir de maintenant cette habitude ? Qu'est-ce qui serait différent ? N'hésitez pas à vous immerger dans cette pensée. Que verriez-vous, qu'entendriez-vous, que sentiriez-vous ?

Essayez de vivre cette visualisation, cette image comme si vous y étiez, comme si elle était réelle et que vous lui donniez vie en faisant ça. Plus vous mettez d'intensité dans la visualisation et plus vous lui donnez une chance de devenir une réalité matérielle, concrète.

Et si vous souhaitiez commencer cette habitude dès aujourd'hui, comment vous y prendriez-vous ?

Quelle serait la première étape pour mettre en route cette habitude dès aujourd'hui ?

La pratique de ce défi

Imaginez un événement fâcheux qui vous est arrivé récemment, par exemple une erreur que vous avez faite, un conflit que vous avez vécu. Ensuite repensez à ce que vous vous êtes dit lorsque cela s'est produit ou juste après.

Que vous êtes-vous dit ? Quelle pensée avez-vous eu à votre sujet ?

Maintenant, imaginez qu'un.e ami.e vient vous voir et que c'est elle qui a commis cette erreur, ou qui a traversé cet événement fâcheux. Elle vous le raconte.

Quelle est votre attitude par rapport à cette amie ? Que lui répondez-vous ? Écrivez le texte de ce que vous lui répondriez :

Dans un troisième temps, reprenez ce texte que vous venez d'écrire à l'attention de votre meilleur.e ami.e, et ré-écrivez-le ci-dessous en mettant votre nom à la place du sien.

Quelles sont les différences entre tous ?



Prenez l'habitude de vous traiter comme votre meilleur.e ami.e, devenez votre meilleur.e ami.e. Ainsi vous vous envoyez beaucoup d'émotions et de pensées positives et en retour vous n'aurez que du positif !