

Tableau d'exercices pour cultiver une identité souple et ouverte

Exercice, objectif et instructions



1

RÉFLEXION SUR
LES ÉTIQUETTES

**Prendre conscience des
étiquettes auto-imposées**

Identifiez cinq étiquettes ou rôles avec lesquels vous vous identifiez habituellement. Ensuite, réfléchissez à leur validité et à leur pertinence dans votre vie actuelle.

2

EXPLORATION
DES VALEURS
FONDAMENTALES

**Clarifier vos valeurs
essentielles**

Liste des valeurs qui sont les plus importantes pour vous dans la vie (par exemple : l'honnêteté, la compassion, la liberté) et expliquez pourquoi elles sont significatives pour vous.

3

ÉLARGISSEMENT
DES
PERSPECTIVES

**Ouvrir votre esprit à de
nouvelles idées**

Choisissez un sujet ou une opinion sur lequel vous avez une opinion tranchée. Recherchez des perspectives différentes et réfléchissez à la manière dont elles pourraient enrichir votre compréhension.

4

PRATIQUE DE
L'AUTO-
COMPASSION

**Cultiver la bienveillance
envers soi-même**

Passez cinq minutes chaque jour à pratiquer l'auto-compassion. Les affirmations positives sont un bon départ!

5

JOURNALING SUR
L'IDENTITÉ

**Explorer et documenter votre
parcours d'identité**

Tenez un journal dans lequel vous explorez votre propre identité, en notant les moments clés de votre vie où vous avez ressenti un changement ou une évolution dans votre perception de vous-même.

Réflexion sur les étiquettes

Identifiez cinq étiquettes ou rôles avec lesquels vous vous identifiez habituellement.
Ensuite, réfléchissez à leur validité et à leur pertinence dans votre vie actuelle.

1

2

3

4

5

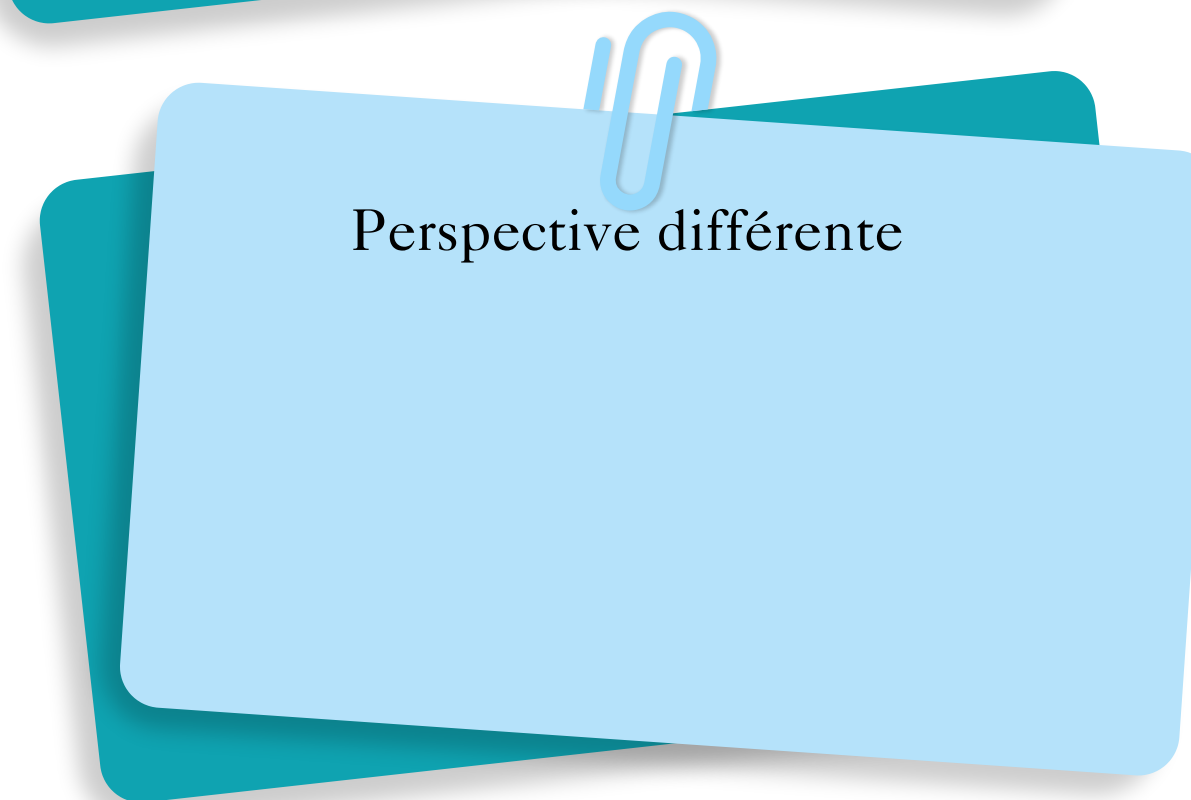
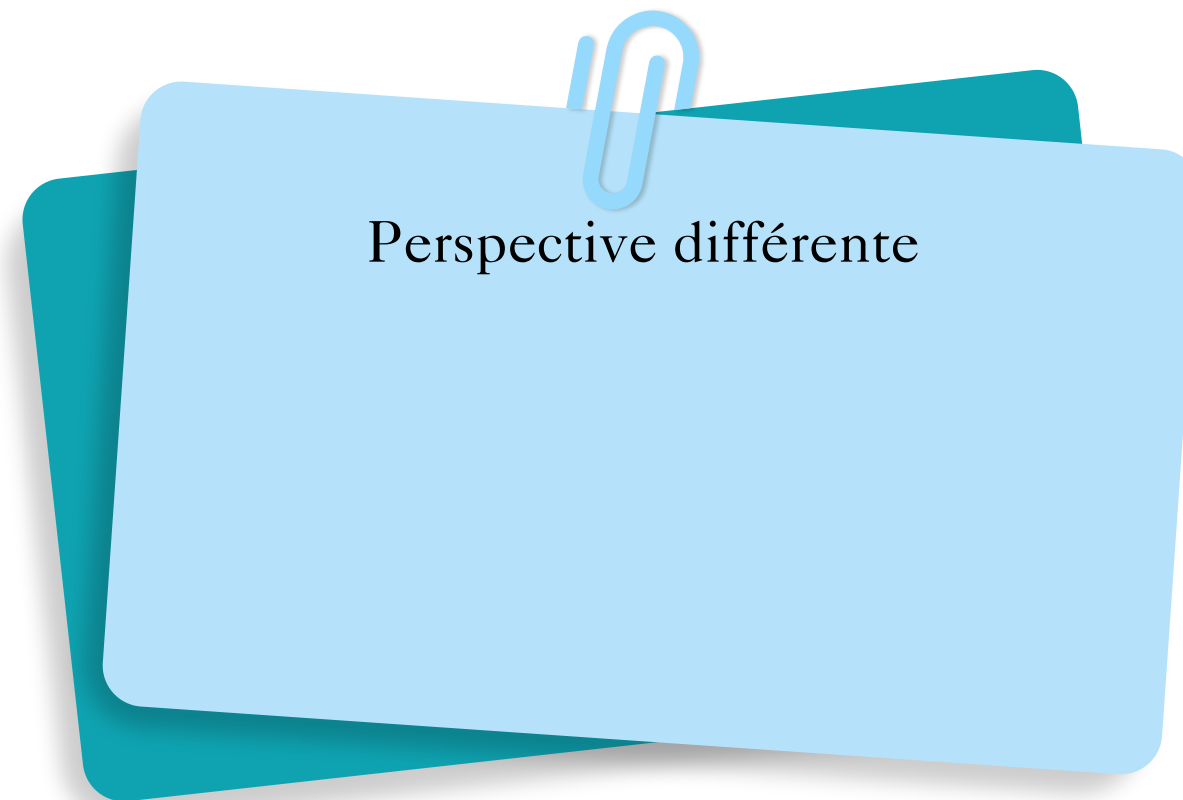
Exploration des valeurs fondamentales

Liste des valeurs qui sont les plus importantes pour vous dans la vie (par exemple : l'honnêteté, la compassion, la liberté) et expliquez pourquoi elles sont significatives pour vous.

Élargissement des perspectives

Choisissez un sujet ou une opinion sur lequel vous avez une opinion tranchée. Recherchez des perspectives différentes et réfléchissez à la manière dont elles pourraient enrichir votre compréhension.

Sujet / Opinion



Pratique de l'auto-compassion

Consacrez cinq minutes par jour à la pratique de l'autocompassion. Ces cinq exercices peuvent vous guider. Il vous suffit de consacrer une minute par jour à chacun d'entre eux !

1

RESPIRATION ET PRÉSENCE

Prenez une position confortable, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Prenez cinq respirations profondes, en vous concentrant sur l'entrée et la sortie de l'air de vos poumons. Observez les sensations physiques de votre respiration et ramenez votre attention à l'instant présent chaque fois que votre esprit commence à vagabonder.

RECONNAISSANCE DES ÉMOTIONS

Prenez un moment pour identifier et reconnaître les émotions que vous ressentez en ce moment. Sans jugement, observez les émotions présentes en vous, qu'elles soient positives, négatives ou neutres. Pratiquez l'acceptation de vos émotions telles qu'elles sont, sans chercher à les changer ou à les juger.

2

3

PRATIQUE DE L'AUTO-COMPASSION

Utilisez cette minute pour vous offrir des paroles de gentillesse et de compassion. Répétez des affirmations positives sur vous-même, telles que "Je suis digne d'amour et de compassion", "Je mérite le bonheur et la paix intérieure" ou "Je suis suffisant(e) tel(le) que je suis". Laissez ces mots réconfortants pénétrer votre être et vous entourer de bienveillance.

CULTIVER LA GRATITUDE

Prenez un moment pour réfléchir à trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e) dans votre vie en ce moment. Que ce soit de petites choses du quotidien ou des moments de bonheur plus significatifs, prenez conscience des nombreuses bénédictions qui enrichissent votre existence. Laissez la gratitude remplir votre cœur et nourrir votre âme.

4

5

VISUALISATION POSITIVE

Concluez votre pratique d'auto-compassion en visualisant une image de vous-même rayonnant(e) de bonheur et de bien-être. Imaginez-vous accomplissant vos objectifs, surmontant les défis et vivant pleinement votre vie avec confiance et détermination. Laissez cette vision positive renforcer votre estime de soi et votre résilience intérieure.

