

LA CULTURE DU LÂCHER-PRISE



Il est important de pratiquer l'autocompassion pour l'intégrer à votre vie quotidienne.

Il y a plusieurs façons de le faire, notamment en faisant une auto-analyse. Voici un exercice qui vous aidera à développer votre aptitude à l'autocompassion.

Vous pouvez le faire en tout temps pour cultiver votre autocompassion et favoriser ainsi votre évolution et votre épanouissement!

1 CIBLER

Pensez à une situation stressante, de grande ou de petite importance, que vous vivez ou avez vécue.

2 PRENDRE ACTE

Prenez acte du caractère stressant et désagréable de cette situation. Acceptez de vivre un peu d'inconfort. Après tout, vous sortez de votre zone de confort.

3 ACCEPTER

Acceptez l'idée que tout le monde connaît des difficultés et que personne n'est parfait. Vous n'êtes pas seul; en fait, vous êtes très bien entouré!

4 ÊTRE BIENVEILLANT

Soyez patient, à mesure que vous apprenez et que vous évoluez. Il est parfaitement acceptable de commettre des erreurs, en particulier si vous en tirez des leçons. Prenez l'habitude de vous pardonner et faites preuve de compassion à votre égard tout au long du chemin.