

Exercice d'auto-écoute active

#1 - Miroir, dis-moi ...

Auto-écoute active



Exercice #1 - **Miroir, dis-moi ...**

1- Placez-vous devant un miroir suffisamment grand pour vous voir entièrement...celui de la photo est trop

petit ☺!

2- Exposez votre situation à votre reflet (votre grand Soi), sans jugement.

3- Posez les questions suivantes à votre reflet et laissez celui-ci y répondre - à voix haute ou en écoutant la voix intérieure. Prenez le temps de formuler chaque question ET de recevoir une réponse AVANT de passer à la suivante :

De quoi as-tu peur?

Pourquoi as-tu peur?

Que veux-tu?

Quel est ton besoin le plus important et immédiat?

Si ton problème était déjà résolu, quel en serait le résultat?

Quel est le premier pas à faire pour aller dans cette direction?

Pour terminer, remerciez votre reflet avec appréciation en disant: *Tu es fabuleusement fantastique, merci!*

Note : Prenez note des réponses de cet exercice et insérez-les dans votre cahier **Recueil de mes succès et observations**. En cas de résistance, vous pouvez combiner celui-ci en tapotant les points de EFT.

Observation additionnelle

Mon observation suivant la pratique
