

JOURNAL D'AUTO-EMPATHIE

Date : _____

Via l'écriture, prendre 5 à 10 minutes de silence avec soi pour s'offrir de l'écoute.

Choisir une situation à explorer.

Observez et décrivez les faits (Qu'avez-vous vu ou entendu qui a stimulé une part de vous)

Identifier vos pensées de jugements,

critiques, et blâmes (vers soi ou vers l'autre sans censure)

Découvrir et ressentir quels sentiments se révèlent en moi en ce moment quand vous repensez à la situation

Découvrir, accueillir les besoins que cela réveille

Identifier une demande ou action réalisable (que vous pouvez faire par vous-même ou à proposer à l'autre pour nourrir vos besoins sans exiger)

Quelle prise de conscience sur moi émerge à l'instant ? (apprentissage, question, besoin d'empathie plus clair, etc...)
