FABULEUSES
AIDANTES

L'autocompassion dans la vie quotidienne

Chère Fabuleuse,

Voici une liste de questions qui vont t'aider à lister les manières dont tu prends déjà soin de toi. Grâce à cet exercice, **tu vas envisager de nouvelles possibilités que tu pourrais ajouter à ton répertoire.** Essaie de faire n'importe quelle de ces activités comme une façon d'être gentille avec toi-même dans un moment de difficulté, **comme une façon d'être ta meilleure amie.**

Ces questions sont regroupées en différentes catégories : physique, mental, émotionnel, relationnel et enfin spirituel (qui a trait à tes valeurs).

#1 PHYSIQUE - ADOUCIR LE CORPS

1. ***Comment prends-tu soin de toi physiquement (exemples : exercice physique, massage, bain chaud, tasse de thé, etc.) ?***

2. ***Peux-tu penser à de nouvelles façons de relâcher les tensions et le stress qui s'accumulent dans ton corps ?***

#2 MENTAL - RÉDUIRE L'AGITATION

1. ***Comment prends-tu soin de ton esprit, surtout lorsque tu es stressée (exemples : méditer, regarder un film drôle, lire un livre inspirant, etc.) ?***

2. ***Y a-t-il une nouvelle stratégie que tu aimerais essayer pour laisser passer tes pensées plus rapidement ?***

#3 ÉMOTIONNEL - APAISER ET SE RÉCONFORTER

1. ***Comment prends-tu soin de toi sur le plan émotionnel (exemples : caresser le chien, tenir un journal, cuisiner, écouter de la musique, etc.) ?***

2. ***Y a-t-il quelque chose de nouveau que tu aimerais essayer ?***

#4 RELATIONNEL - ÉTABLIR DES LIENS AVEC LES AUTRES

1. ***Comment ou quand établis-tu des relations avec les autres d'une manière qui t'apporte un vrai bonheur (exemples : rencontrer des amis, envoyer une carte d'anniversaire, jouer à un jeu, etc.) ?***

2. ***Aimerais-tu enrichir ces liens ?***

#5 SPIRITUEL* - ENGAGE-TOI ENVERS TES VALEURS

1. ***Que fais-tu pour prendre soin de toi spirituellement* (exemples : prier, méditer, marcher en forêt, aider les autres, etc.) ?***

2. ***Y a-t-il autre chose que tu aimerais faire pour aider à nourrir ta dimension spirituelle* ?***

***** *La dimension sprituelle dont il est question dépasse largement le fait d'avoir la foi ou de pratiquer une religion. Il s'agit ici de ressourcement intérieur, et de vivre en accord avec ses valeurs profondes.*