Dr Anne van Stappen

Mon cahier poche

J'apprends à être bienveillant(e) envers moi-même

Illustrations de Jean Augagneur

jouvence EDITIONS

les Clés de la CNV

De la même auteure aux Éditions Jouvence :

Mon Cahier poche : J'évolue grâce aux personnes difficiles
Mon Cahier poche : J'écoute mes besoins profonds
Mon Cahier poche : Je cultive ma joie de vivre
Mon Cahier poche : Je m'affirme et j'ose dire non
Mon Cahier poche : Je pratique la Communication Non Violente
Mandalas bien-être : Pratiquer la Communication Non Violente
Ne marche pas si tu peux danser
Petit Cahier d'exercices de stimulation des forces de guérison par l'amour
Petit Cahier d'exercices de tendresse pour la Terre et l'Humain,
avec Pierre Rabhi
Petit Cahier d'exercices de Communication Non Violente avec les enfants,
avec Catherine Blondiau
Sagesse et puissance de la Communication Non Violente
(coffret de cartes et son livret)

CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE

ÉDITIONS JOUVENCE
France : BP 90107 - 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse: Route de Florissant, 97 - 1206 Genève
Site Internet: **www.editions-jouvence.com**
Mail: info@editions-jouvence.com

Édition revue et corrigée du *Petit Cahier d'exercices de bienveillance envers soi-même* (© Éditions Jouvence, 2015)
© Éditions Jouvence, 2019
ISBN : 978-2-88953-130-1
Couverture : Éditions Jouvence
Maquette et mise en page : Frank Pitel [grad-design.fr]
Dessins de couverture et intérieurs : Jean Augagneur
Habillage graphique : ©Freepik

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

Introduction

Puis-je être bienveillant(e) envers moi-même ?

Que va-t-on penser de moi si je m'occupe de moi ?

Existerait-il une forme de "bon égoïsme" ?

Ne va-t-on pas m'en vouloir ?

Ne vais-je pas devenir égoïste ?

Suis-je assez bienveillant(e) envers les autres ?

N'est-ce pas mieux d'être généreux(se) et de s'oublier soi-même ?

Quelle est la limite à la bienveillance que je peux m'offrir ?

Il arrive à chacun de nous de se poser ces questions sans réellement avoir de réponses claires à ce sujet. J'espère que ce cahier poche vous aidera à en trouver.
Bon vent sur le chemin de la bienveillance envers vous-même !

C'est quoi être bienveillant envers soi-même ?

C'est prendre soin de soi d'une manière telle que l'on va bien et qu'alors, inévitablement, on a beaucoup à donner aux autres et on ressent l'envie de le faire.

C'est vivre sa vie de façon à se sentir heureux, en paix et en harmonie avec ses valeurs, ses rêves, ses aspirations et ce, sans qu'il n'y ait de coût à payer pour quiconque.

L'art de la bienveillance envers soi-même se décline en cinq talents

LES CINQ TALENTS

Être présent à soi

À son corps.

À ses émotions
et à ses besoins.

Créer une vie en accord avec qui on est profondément

Aller vers ses rêves.

S'écouter pour se connaître (auto-empathie).

Oser prendre soin de soi, quitte à déplaire

Bien s'occuper de soi.

Faire le tri entre ce qui est bon pour soi et ce qui est nuisible.

Être à l'écoute de ses limites (lorsqu'on donne à autrui).

Se faire plaisir.

Cultiver un dialogue humain par...

... l'expression de soi, honnête et assertive (exprimer ce qui est vivant en soi sans agresser, juger ou critiquer l'autre).

... l'écoute de l'autre, empathique et respectueuse (tenter de comprendre l'autre et qu'il se sente compris, quelle que soit sa façon de s'exprimer).

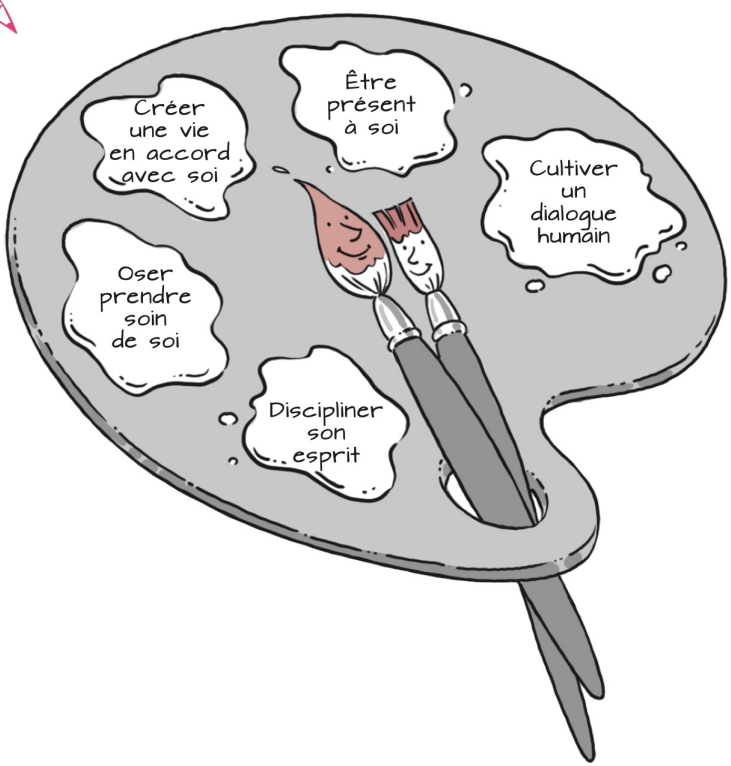
... l'expression de la gratitude ou savoir (se) remercier.

Discipliner son esprit

Lâcher les jugements et les transformer en sentiments/besoins (transformer « ce que je te reproche » en « ce à quoi j'aspire »).

Repérer et savourer autant que possible la beauté de chaque instant.

Coloriez la palette selon votre envie, avec les couleurs que vous inspire chaque talent.



Être présent à soi