

Journal d'Amour de Soi

Un voyage au jour le jour vers l'amour de soi

La tenue d'un journal peut être un excellent moyen de pratiquer une enquête plus interne, tout en identifiant où vous pouvez introduire plus de gentillesse et de compassion autodirigées dans votre vie.

Vous pouvez également y trouver un moyen sain d'expression émotionnelle, ainsi qu'un stimulant de l'humeur ou un moyen de déstresser.

Par exemple:

■ Se remémorer et revivre des moments positifs peut être un bon moyen d'identifier ce que vous aimeriez davantage

ta vie.

■ Réfléchir à vos forces, à vos qualités et à vos réalisations peut vous remonter le moral et vous donner un bon moyen de développer l'estime de soi.

■ Considérer ce pour quoi vous êtes reconnaissant peut vous aider à mettre les choses en perspective.

Trouvez un moment de calme qui vous convient pendant ou à la fin de votre journée et réfléchissez à ce qui s'est passé.

Utilisez les invites données pour vous guider dans votre journalisation.

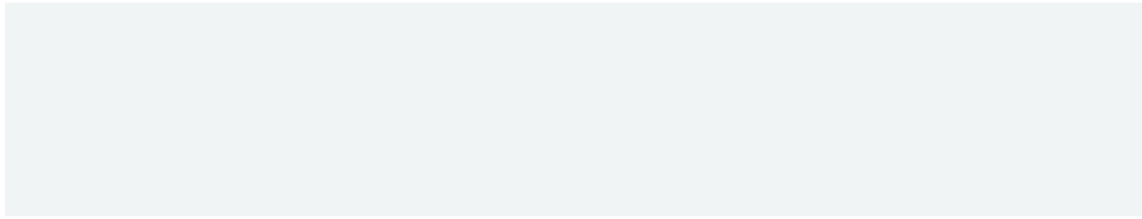
Alternativement, vous pouvez utiliser votre propre journal séparé. Essayez d'écrire quelque chose dans votre journal chaque jour.

10 invites de journal d'amour de soi

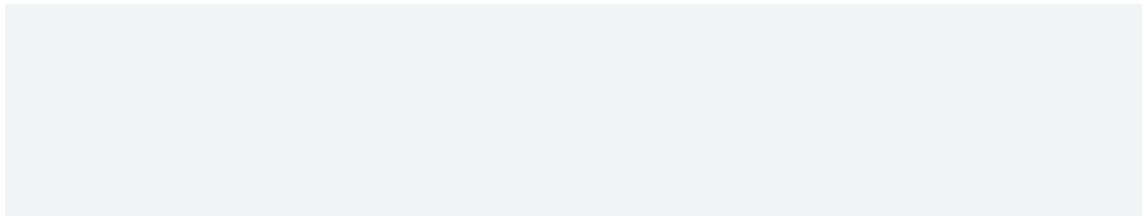
1. Quelle est la chose que vous admirez chez vous ? Qu'est-ce que vous aimez à ce sujet?

2. Énumérez 3 choses - ou personnes - pour lesquelles vous êtes reconnaissant aujourd'hui.

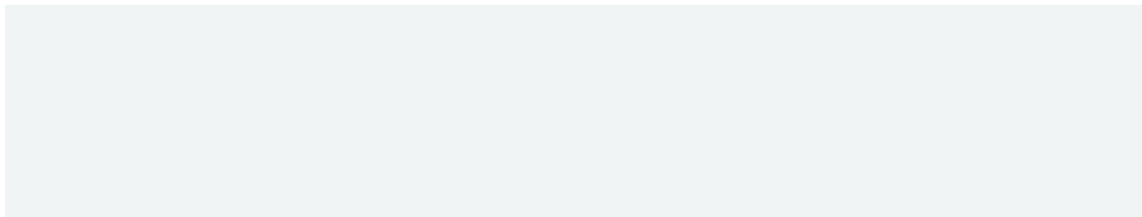
3. Quelle est la chose que vous vous pardonnerez cette semaine ?



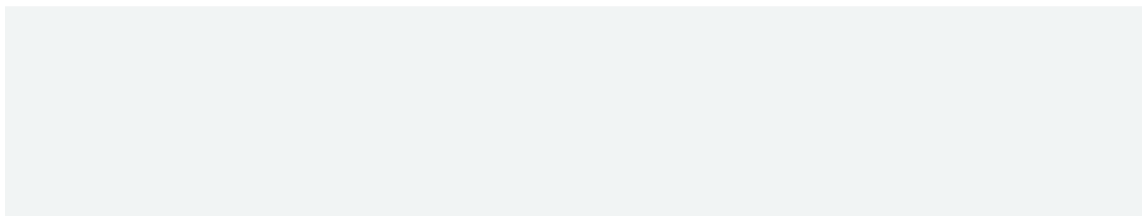
4. Notez 3 grands compliments que vous avez reçus. Comment vous ont-ils fait vous sentir ?



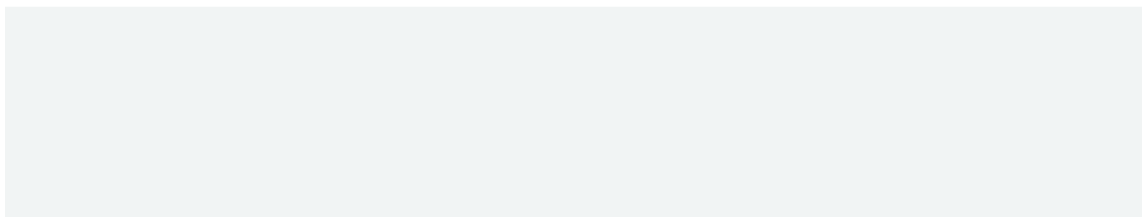
5. Quel est le défi auquel vous faites face en ce moment, et comment vous en sortez-vous ?



6. Qu'est-ce qui vous rend unique ? Aimable ? Admirable?



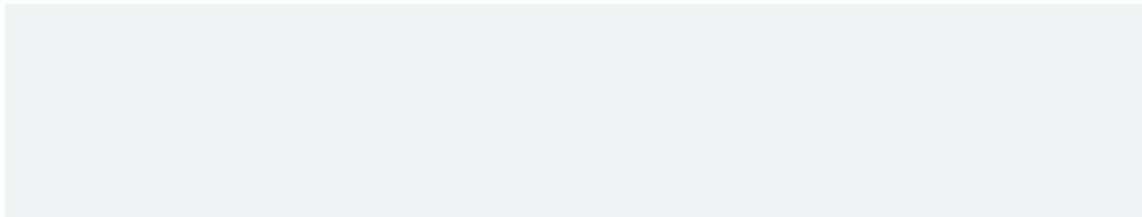
7. Quel est un trait de personnalité dont vous êtes fier ?



8. Écrivez une note rassurante, gentille et douce à vous-même, en vous disant ici, en vous rappelant de prendre soin de vous. Comment ferez-vous cela?



9. Quelle est votre activité de bien-être préférée ? Comment pouvez-vous faire plus?



10. Écrivez sur le moment fort de votre journée aujourd'hui. Comment vous sentiez-vous?

