

Journal de gratitude corporelle : Apaiser le jugement de soi

Le jugement de soi peut se loger dans chaque partie de notre corps : dans le regard qu'on porte sur notre apparence, dans notre fatigue, nos émotions, nos imperfections. Ce journal est une invitation à transformer cette sévérité intérieure en un espace de compassion et d'accueil. Chaque jour, une phrase de gratitude t'aidera à reprogrammer ton dialogue intérieur, avec douceur.

Pendant 7 jours, répète chaque phrase 3 fois par jour, 5 fois de suite. Observe ce qui se transforme en toi et écris-le en toute sincérité.

Jour 1

Phrase à répéter :

« Même si je doute de moi, je mérite la même compassion que j'offrirais à une amie. »

Ce que je ressens aujourd'hui :

Ce que je remarque dans mon corps :

Ce que la phrase a réveillé en moi :

Jour 2

Phrase à répéter :

« Je ne suis pas ce que je fais ou ce que je rate. Je suis digne d'amour, simplement parce que j'existe. »

Ce que je ressens aujourd'hui :

Ce que je remarque dans mon corps :

Ce que la phrase a réveillé en moi :

Jour 3

Phrase à répéter :

« Chaque partie de mon corps fait de son mieux pour me maintenir en vie. Je lui dis merci. »

Ce que je ressens aujourd'hui :

Ce que je remarque dans mon corps :

Ce que la phrase a réveillé en moi :

Jour 4

Phrase à répéter :

« Je peux apprendre à me parler avec respect, même dans l'inconfort. »

Ce que je ressens aujourd'hui :

Ce que je remarque dans mon corps :

Ce que la phrase a réveillé en moi :

Jour 5

Phrase à répéter :

« Ce que je crois être une faiblesse est souvent une sensibilité non reconnue. »

Ce que je ressens aujourd'hui :

Ce que je remarque dans mon corps :

Ce que la phrase a réveillé en moi :

Jour 6

Phrase à répéter :

« Je choisis aujourd'hui de me regarder avec les yeux de la tendresse. »

Ce que je ressens aujourd'hui :

Ce que je remarque dans mon corps :

Ce que la phrase a réveillé en moi :

Jour 7

Phrase à répéter :

« Je mérite de me reposer, d'échouer parfois, et de recommencer avec amour. »

Ce que je ressens aujourd'hui :

Ce que je remarque dans mon corps :

Ce que la phrase a réveillé en moi :

À la fin des 7 jours

Reprends tes notes. As-tu remarqué un changement dans ton regard sur toi-même ? As-tu ressenti un apaisement corporel, émotionnel, mental ? Tu peux m'écrire pour en parler ou poser une question sur ce que tu traverses.