

🧘 Exercices pour libérer le jugement de soi et revenir à sa présence intérieure

Durée : 7 à 10 minutes

Quand ? lorsque vous vous sentez tendue, exigeante envers vous-même, que vous vous jugez de ne pas faire assez, d'être « trop » ou « pas assez ».

1. Respirez et revenez à vous-même

- Asseyez-vous sur une chaise ou restez debout, le dos droit, les pieds bien ancrés au sol.
- Fermez doucement les yeux et posez une main sur votre cœur, l'autre sur le bas-ventre.
- Prenez 3 respirations profondes.
- Ressentez ce soutien intérieur.

Vous êtes là.

Vous n'avez rien à prouver.

2. Tapotements corporels (Points de libération du jugement intérieur)

Tapotez chaque point pendant environ 10 secondes, avec deux doigts, en répétant les phrases suivantes :

Bord de la paume (karaté)

Je choisis de me parler avec bienveillance.



Coin interne des sourcils

Je n'ai plus besoin de me juger pour avancer.

Coin externe des yeux

Je suis assez, ici et maintenant.

Sous les yeux

Je me donne le droit d'être humaine.

Sous le nez

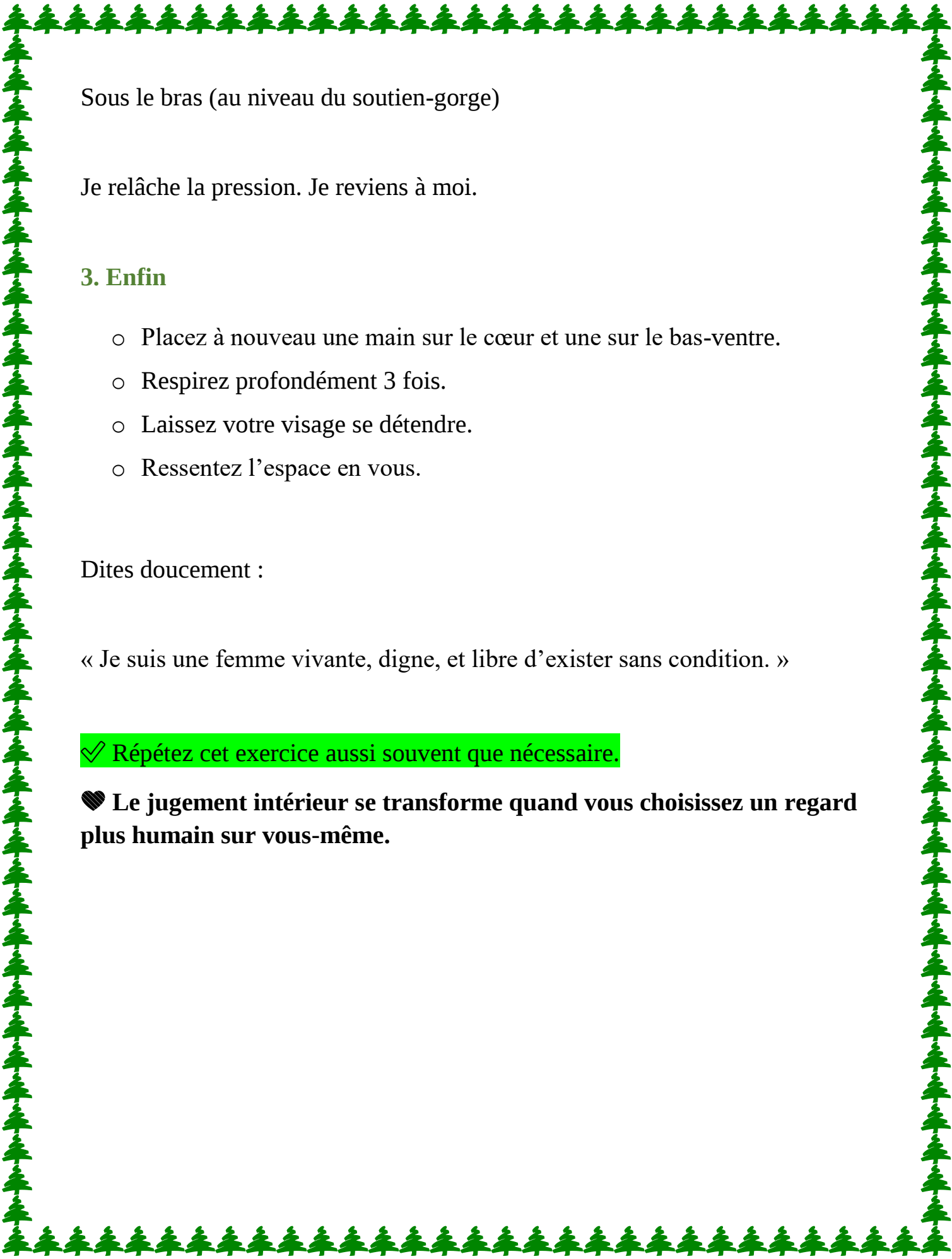
J'accueille ce que je suis avec douceur.

Sous le menton

Je libère les critiques que j'ai intégrées.

Sous la clavicule

Je suis en sécurité avec qui je suis.



Sous le bras (au niveau du soutien-gorge)

Je relâche la pression. Je reviens à moi.

3. Enfin

- Placez à nouveau une main sur le cœur et une sur le bas-ventre.
- Respirez profondément 3 fois.
- Laissez votre visage se détendre.
- Ressentez l'espace en vous.

Dites doucement :

« Je suis une femme vivante, digne, et libre d'exister sans condition. »

✓ Répétez cet exercice aussi souvent que nécessaire.

♥ Le jugement intérieur se transforme quand vous choisissez un regard plus humain sur vous-même.