

Un pas vers soi

JOURNALING GUIDÉ

Cette page n'est rien que pour toi. C'est un espace pour prolonger l'expérience du scan corporel, explorer, commencer à mettre des mots et accueillir ce qui a besoin de sortir. Ne cherche pas forcément à bien formuler tes phrases, tu peux même écrire juste des mots.

Tu peux déjà commencer par observer ce que tu as ressenti. Même si c'est flou, léger ou si tu as l'impression de ne pas avoir senti grand chose.

Voici quelques questions pour t'aider :

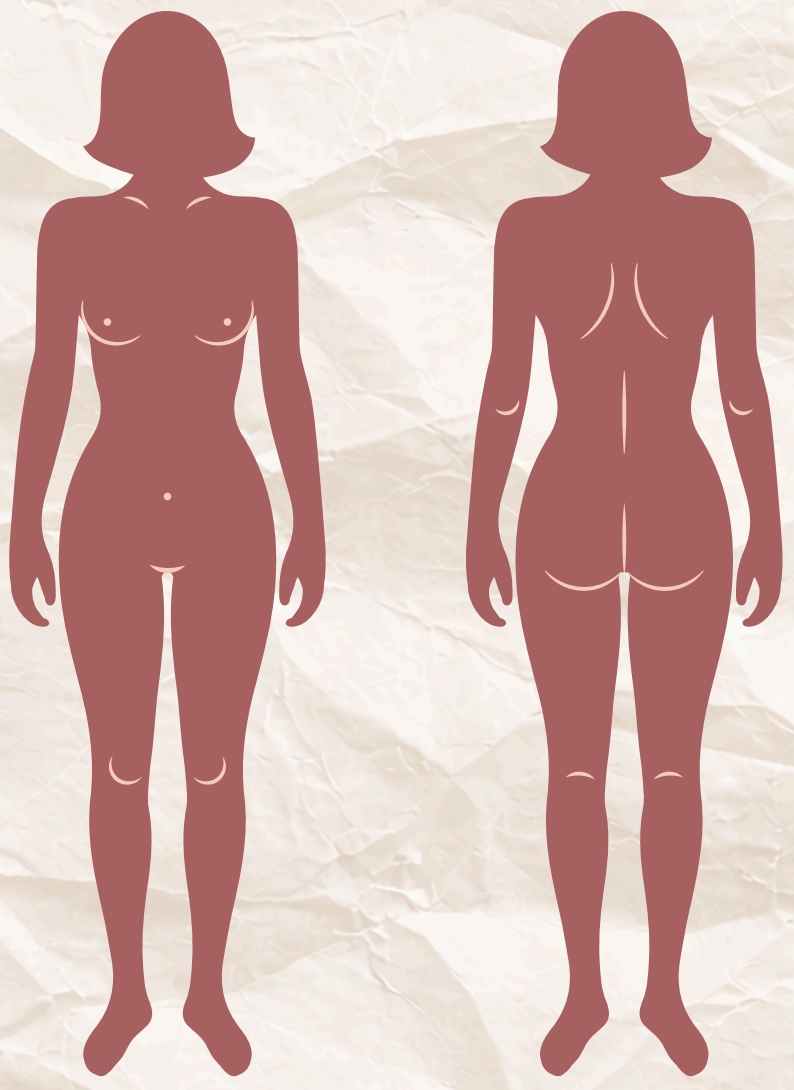
Quelles zones de ton corps étaient les plus présentes aujourd'hui ?

Quelles zones semblaient plus silencieuses, plus difficiles à ressentir ?

As-tu remarqué des tensions, même légères ?

Est-ce que certaines sensations ont évolué au fil de la pratique ?

Tu peux aussi t'aider de ce schéma et entourer la ou les zones où tu ressens quelque chose aujourd'hui (tension, douleur, chaleur, inconfort...).



Si tu en as envie, tu peux noter ce que tu associes à ces zones :
une sensation, une émotion, un contexte ou simplement
quelques mots qui te viennent naturellement.

Et si tu veux aller plus loin... Si cette (ou ces) zone(s) pouvaient
parler, que diraient-elles ?

Tu peux maintenant décrire ton état global : les émotions, les pensées qui sont présentes ou tout ce que tu ressens de besoin de déposer ici.

Tu peux t'arrêter ici.
Ce que tu as fait est déjà suffisant.

Tu peux te remercier pour ce temps que tu t'es accordé.
N'hésite pas à revenir à cette pratique aussi souvent que tu en ressentiras le besoin.