



## Apprendre à pardonner en 3 étapes

Le pardon est un voyage intime puissant qui vous permet d'améliorer votre santé émotionnelle, mais aussi d'ouvrir la voie à plus de bonheur et de paix intérieure. Il ne s'agit pas simplement de pardonner aux autres, mais aussi de s'accorder le pardon à soi-même. Voici les trois étapes clés pour cheminer vers la guérison.

### Les points clés à retenir :

#### **#1 PARDON VIS À VIS DE SOI ET PARDON INTÉRIEUR**

Se pardonner est souvent plus difficile que pardonner aux autres, mais c'est une étape cruciale pour guérir et avancer ! Accepter ses erreurs et apprendre d'elles permet de tourner la page et de se libérer des chaînes de la culpabilité. Prenez le temps de réfléchir aux zones de votre vie où le pardon pourrait être nécessaire. Cela peut inclure des erreurs personnelles ou des douleurs causées par d'autres.

#### **#2 PARDONNER NE VEUT PAS DIRE OUBLIER !**

Pardonnez ne signifie pas effacer le passé ou oublier les douleurs subies. Il s'agit plutôt de ne plus laisser ces souvenirs contrôler votre vie présente. Le pardon vous aide à vous libérer des ruminations toxiques et des dialogues internes négatifs qui peuvent miner votre bien-être mental et émotionnel. Prenez le temps d'écrire pour explorer vos ressentis autour du pardon : à qui avez-vous pardonné ? Pourquoi ? Comment vous sentez-vous ?

#### **#3 PARDONNER POUR SE LIBÉRER**

En pardonnant, c'est vous-même que vous libérez ! Pardonnez transforme la douleur et permet de voir les événements passés sous un nouveau jour. Vous éprouverez de la gratitude pour les leçons apprises, malgré la difficulté des expériences. Engagez-vous dans des pratiques, comme la méditation ou la prière, qui peuvent aider à apaiser l'esprit et encourager les pensées positives.



# Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

## JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....  
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....  
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour bien planifier mon année ?

.....  
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....  
.....



## MES NOTES :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....  
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....  
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....  
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....  
.....

