

Quelles sont les qualités dont tu fais régulièrement preuve ?
Le Phoenix Rouge te propose cette pratique en 4 étapes
(et demi !) de 5 minutes chacune.
Prends une nouvelle page.

Etape 1 :

Décris tes qualités comme tu les vois, inclus ce que tu ressens
(écris au «je»).

Donne quelques exemples à partir de situations de ton
quotidien.

*Ex : Quand un ami a de la peine et a besoin de se confier, je fais
preuve de*

Etape 2 :

Quelles sont les qualités que les autres reconnaissent en toi ?
Écris à la 3^{ème} personne du singulier (il ou elle) comme
si ton, ta ou tes meilleure(s) ami(es) étai(en)t en train de
parler de tes qualités. Là encore, note ou illustre-les à partir
d'exemples de la vie de tous les jours.

Ex : Un tel / Une telle dit souvent de moi que je suis

Etape 3 :

Refais l'exercice en imaginant qu'une personne extérieure
(ou même un animal ou un arbre) observe ce qu'il voit de
tes qualités, raconte ce qu'il voit.

Ces qualités sont-elles associées à l'énergie du Phoenix
Rouge ? D'un autre animal de la Collection Nourrir la Vie ?

Etape 4 :

Relis le tout et note tes réflexions. Vois-tu la même chose
quand tu écris au je, au il /elle ou en étant plus extérieur(e)
dans la peau d'un animal ou du tronc d'un arbre ? Que
t'apporte le changement de perspective ? Ecris et / ou
illustre tes réponses, ce qu'elles t'inspirent, tes aspirations,
tes conclusions.



ET TOI ?

Et pour conclure, avec ton matériel créatif, note et/ ou illustre dans ton livret sur la page suivante une phrase d'AUTO-LOUANGE à ton attention. Colorie l'ensemble comme il te plaît.

Je pratique l' ~~AUTO-LOUANGE~~
C'est bon pour l'estime de soi !

Et toi ?

