

# Avoir de la Compassion

Utilisez cet exercice lorsque vous vous jugez pour avoir une pensée négative ou inutile.

## EXEMPLE

Pensée Initiale : “je n’arrive pas à ne pas grignoter.”

Pensée jugeante : “Je ne devrais pas penser cela”

1. **Quel est votre pensée initiale ? Qu’est-ce que votre cerveau vous dit ?**
2. **Quel jugement avez-vous à propos du fait que votre cerveau pense cela ? Quelle signification donnez-vous au fait de penser cela ?**
3. **Que se passe t-il lorsque vous avez ce jugement ? Que faites-vous au final ?**
4. **Prenez une grande respiration**

5. Cochez une croix en face de toutes les raisons qui justifient que vous ayez cette pensée initiale.

- Ceci est ma pensée par défaut depuis des années. C'est simplement une habitude qu'à mon cerveau d'emprunter cette voie neuronale (  )
- Mon système nerveux est en mode d'alerte, de protection car mon corps pense qu'il y a un danger, or il se trompe . (  )
- Un cerveau normal a des tendances négatives, c'est dû au mécanisme de survie de notre évolution. (  )
- Cette façon de pensée ainsi est un modèle que j'ai reçu depuis l'enfance. (  )
- J'apprends à me parler avec compassion, c'est nouveau pour moi (  )
- Chaque fois que j'apprends à faire quelque chose de nouveau, mon cerveau déclenche de la résistance et de la peur. C'est tout à fait normal et prévisible. (  )
- La vie c'est 50-50 positif et négatif. Ces pensées font juste partie des 50% de négatif. (  )

6. Ecrivez à cette partie craintive et fragile en vous qui a peur et qui a cette pensée. Ecrivez-lui de la part de cette partie de vous qui ressent de la compassion, de la bienveillance et de la sagesse. Pouvez-vous lui témoigner de l'amour sans avoir besoin de la faire changer ? Comment pouvez-vous la réconforter ?