



## Bases de l'écoute de soi-même

Ralentir le rythme.

S'arrêter et s'offrir le cadeau d'un espace d'attention à soi.

Se donner le maximum de bienveillance.

Quitter les pensées.

Ne pas revenir sur une situation passée, mais rester dans l'instant.

Lâcher les tensions présentes.

Se relier à un espace de tranquillité à l'intérieur.

Mettre l'attention sur les sensations du corps, les émotions et les besoins.

Faire confiance à l'intelligence de ses ressentis.

A partir de là, s'offrir à soi-même la même qualité d'écoute que vous aimeriez donner à autrui ou recevoir d'autrui.

Laisser venir et accueillir ce qui vient, sans jugement ou commentaire.

Ne pas chercher à aller quelque part ou obtenir un résultat, sauf de se relier à ses besoins profonds.

Prendre le temps d'écouter les actions, ressentis ou autres, qui surgissent spontanément quand les besoins profonds ont été touchés.

