

Idées pour appliquer l'auto-empathie au quotidien

Moments opportuns

Le soir avant le coucher, pour poser ma journée
Pendant la nuit, si j'ai la chance d'avoir une insomnie
Au matin avant de me lever, aussi pour célébrer
Avant ou pendant les repas

Dans mes moments de solitude
Dans le trajet vers mon travail et de retour de mon travail
Dans tous les temps masqués : dans un embouteillage, dans une file d'attente, avant un rendez-vous, quand l'ordinateur s'allume, quand une machine se dérègle, etc.
Dans tous les moments de transition
Quand j'entends un son me servant de rappel : chant d'oiseau, bruit de cloche, etc.
Avant un événement impliquant : examen, parler en public, etc.
Durant une activité artistique

Quand je ne me sens pas bien, une énergie lourde
Quand je suis déconnecté de mon environnement
Quand je commence à croire à mes jugements
Quand j'accepte une étiquette
Quand je suis enfermé dans mes croyances
Quand je fais des comparaisons

A tous les moments où je suis stimulé
Quand je réalise un état de stress en moi
Quand je mets mon attention sur quelque chose à faire
Quand je prends le soin d'écouter mon corps
Quand j'accomplis les petits gestes de la journée : quand je me lave les dents, quand je me passe les mains sous l'eau, etc.
Après l'orgasme

Quand je me surprends à ressasser
Quand je n'arrive pas à entendre ce qui se dit
Quand je suis avec quelque chose que je ne comprends pas

Quand j'éprouve une émotion forte : fâché, contrarié, plein d'appréhension, triste, etc.
Quand je m'ennuie
Quand je ressens de l'impatience
Quand je suis mal à l'aise
Quand je suis en colère contre moi
Après un moment intense de joie

Quand j'écoute quelqu'un d'autre

Régulièrement dans la journée pour ne pas accumuler de bagages inutiles
Idéalement, à tous moments

Idées pour appliquer l'auto-empathie au quotidien

Lieux favorables

Dans mon lit
En voiture, particulièrement devant un feu rouge ou dans un embouteillage
Devant l'ordinateur
Dans la nature
Contre un arbre
Dans le jardin
Dans un lieu consacré
Dans les toilettes
Dans un escalier
Sous la douche
Dans un bain
Devant un miroir
Face à un mur

Attitudes favorisantes

Assis immobile
En marchant lentement les pieds nus
Couché

Calme et silencieux
En me centrant sur ma respiration
En ralentissant mes gestes
En fermant les yeux
Dans la conscience de l'instant
Dans un contact global avec mes sens
Dans la reliance avec l'unité

En présence d'un animal propice
En posant devant moi l'image d'une personne inspirante
Devant la photo d'un enfant
En évoquant la communauté des écoutants

En écrivant ce que j'éprouve au préalable, afin de me désencombrer
En utilisant des chaises ou des marionnettes
A haute voix en employant la troisième personne
En y mettant de l'humour

En me faisant masser ou en me massant