

Exercice

La pépite du jour

Objectif :

Identifier les joies de sa vie quotidienne et apprendre à s'en nourrir.

1/ Je me mets au calme avant de dormir

2/ Je prends un court moment pour passer en revue ma journée

3/ Je repère la pépite du jour, c'est à dire le moment où je me suis senti(e) au choix :

- Heureux-se
- Paisible, apaisé(e)
- Entouré(e), accompagné(e), aidé(e)

4/ Je note ce moment en une ou deux phrases :

Pour que cet exercice soit nourrissant :

- *Pratiquez cet exercice plusieurs fois par semaine*
- *N'en faites pas un exercice contraignant, un devoir*
- *Réunissez vos pépites dans un joli carnet, cahier*
- *Dès que vous en avez besoin (peine, doute, fatigue,...), relisez et contemplez votre collection de pépites*

SOLERYS