

EXERCICE 12.12 : Accomplissez des actes de bienveillance

Nous vous invitons à planifier des actes de bienveillance réguliers pour les prochaines semaines. Il peut s'agir de petits gestes simples à accomplir pour votre famille, vos amis, vos collègues, vos voisins, des inconnus ou même des animaux. Notez tous vos actes de bienveillance ci-dessous. Au bout de quelques semaines, nous vous invitons à noter au bas de cette feuille les conséquences que vous remarquez sur votre humeur et sur vos relations, ainsi que de préciser si vous avez senti l'activation de vos croyances inconditionnelles positives tandis que vous accomplissiez ces actes de bienveillance.

■ Mes actes de bienveillance :

- | | |
|----------|----------|
| 1. | 12. |
| 2. | 13. |
| 3. | 14. |
| 4. | 15. |
| 5. | 16. |
| 6. | 17. |
| 7. | 18. |
| 8. | 19. |
| 9. | 20. |
| 10. | 21. |
| 11. | 22. |

■ Quel a été l'impact de ces actes de bienveillance sur mes humeurs (positives comme négatives)?

.....
.....
.....

■ Quel a été l'impact de ces actes de bienveillance sur mes relations?

.....
.....
.....

■ Quelles croyances inconditionnelles positives ont été activées (envers moi-même, autrui, le monde)?

.....
.....
.....