

EXERCICE 15.9 : Je me pardonne

- 1. Voilà ce dont j'ai besoin pour me pardonner d'avoir (ce que vous vous reprochez) :

.....
.....

- 2. Voilà l'impact que mon acte a eu sur moi-même et sur d'autres personnes :

.....
.....

- 3. Voilà de quelle manière cela continue à m'affecter et à affecter d'autres personnes :

.....
.....

- 4. Voilà comment j'imagine que ma vie s'améliorera si je suis capable de me pardonner :

.....
.....

- 5. Le pardon commence souvent par la compréhension. Qu'ai-je vécu qui a pu contribuer à ce que j'ai fait ?

.....
.....

- 6. Que penserais-je de quelqu'un qui aurait fait la même chose ?

.....
.....

- 7. Quels sont les aspects positifs de ma personnalité et de ma vie que j'ai tendance à ignorer lorsque je ressens de la culpabilité ou de la honte ?

.....
.....

- 8. Pardonner ne signifie pas que vous approuviez, ni que vous oubliez, ni que vous niez ce qui s'est produit ni la souffrance que vous avez éprouvée. Le pardon est un moyen de vous libérer de votre sentiment de culpabilité et de votre honte, et de comprendre vos actes d'un autre point de vue. J'écris avec douceur et compassion ce qui peut me permettre de me pardonner ce que j'ai fait :

.....
.....

- 9. Je possède les qualités suivantes qui me permettront d'aller de l'avant :

.....
.....