



Exercice 3: Vivre dans la grande honte et l'insécurité sociale

Imaginez un instant ce que cela doit être que de vivre dans un monde où, à n'importe quel moment, vous craignez que les gens puissent découvrir des choses sur vous ou que vous pouvez faire des choses qui les rendraient rejetant et hostile, et / ou vos propres sentiments et pensées sur vous-même sont jugeant, hostiles et rejetant.

Regardez autour de vous et pensez que peut-être vous n'avez pas vraiment votre place ici, vous êtes un étranger et plus les personnes ont appris à vous connaître, moins elles ont envie d'en savoir davantage.

C'est avec cette idée et la compréhension de l'esprit honteux que le thérapeute commence un voyage dans la compassion comme un moyen pour essayer de trouver des lieux de soutien, d'apaisement et de confort.

Débriefing : maintenant regardez autour de vous et pensez à la façon dont vous êtes heureux de faire partie de ce voyage où chacun de nous essayons du mieux que nous pouvons de comprendre la compassion et comment l'appliquer dans notre travail, de penser que vous voyagez avec d'autres.

Notez comment vous pouvez changer de position et de rôles par l'intermédiaire de votre focalisation.

