



Exercice 4: Imaginer sa partie critique

L'entraînement de l'esprit à la compassion est basé sur la théorie de la mentalité sociale. Cela donne à penser que beaucoup de nos pensées auto-centrées fonctionnent grâce à des systèmes qui se sont développées pour les relations sociales. Ces pensées auto-centrées négatives sont souvent dialogiques et narratives dans leur forme plutôt que séquencées logiquement. Ainsi, nous pouvons imaginer de manière personnalisée nos pensées auto-centrées et, ce faisant, obtenir un aperçu des formes et des émotions qui leur sont associées. Pour vous aider à explorer la puissance des autocritiques vous pouvez revenir en arrière sur l'auto-critique que vous aviez dans le premier exercice.

Fermez les yeux ou regarder vers le bas et pendant un moment, essayez de former une sorte d'image de cette partie de vous. Par exemple, si votre auto-critique était une personne, à ressemblerait-elle ?

Concentrez-vous sur son expression faciale ou si vous ne pouvez pas avoir une image claire, focalisez-vous sur le symbolisme de l'auto-critique.

Concentrez-vous sur les émotions qui se dirigent vers vous. Quelles sont-elles ?

Comment cette partie de vous est-elle puissante et dominatrice ?

Comment est-il facile de s'entendre avec elle ?

Notez ces réactions.

Qu'avez-vous appris de cet exercice ?

