Module n°7 • Les autres, des accélérateurs de croissance personnelle et spirituelle

Exercice n°46 • Les autres et vous : état des lieux

Décrivez par écrit 5 expériences désagréables avec les autres
Ce peut être des expériences récurrentes (exemple : tous les ans à Noël ma mère offre un plus cadeau à mon frère qu'à moi) ou des expériences uniques (exemple : la semaine dernière, mon patron m'a fait une remarque très désagréable sur le dernier rapport que j'ai rédigé).

Décrivez par écrit 5 expériences agréables avec les autres
Ce peut être des expériences récurrentes (exemple : chaque fois que je vais au restaurant avec ma copine, elle m'invite) ou des expériences uniques (exemple : hier soir, j'étais fatiguée, mon mari et les enfants m'ont dit « maman repose-toi, va te prendre un bain et nous on prépare le dîner »).

Répondez par écrit aux questions suivantes :
• Comment vous sentez-vous en rédigeant ces expériences ?
• Qu'est-ce que ça dit de vous ?
• Voyez-vous un fil conducteur ?
• De manière générale, comment vous sentez-vous avec les autres ?

•