



JULIE BLOOM
FORMATION • COACHING

L'amour de soi : 6 façons le cultiver

1. Se comprendre : son passé, son éducation, ses expériences, son unicité
2. Se tourner vers l'intérieur, s'écouter, identifier ses besoins et ses désirs
3. Se responsabiliser, se donner le droit
4. Agir et s'affirmer positivement
5. Créer un espace d'amour de soi au quotidien, des rituels
6. Nommer nos bons coups et avoir une attitude de gratitude

L'auto-compassion

Compassion = Empathie + Action

3 composantes principales de la compassion

1. La pleine conscience, l'entraînement de l'attention et de la bienveillance, se centrer, créer de l'espace mental.
2. Humanité Commune : Adopter la posture selon laquelle on vit tous des difficultés. On reconnaît sa propre souffrance et on voit les défis comme partie normale de la vie.
3. Compassion ou auto-compassion : Bienveillance, gentillesse envers soi et les autres. Prise d'action pour son bien-être et celui d'autrui.

Les auto-soins

1. Choisir des mécanismes d'adaptation qui sont sains
2. Penser à nos valeurs sûres
3. Expérimenter
4. S'accepter dans son unicité