

## **Moments opportuns pour appliquer l'auto-empathie au quotidien**

Le soir avant le coucher, pour poser ma journée.  
Pendant la nuit, si j'ai la chance d'avoir une insomnie.  
Au matin avant de me lever, aussi pour célébrer.

Dans le trajet vers mon travail et de retour de mon travail.  
Dans tous les temps masqués : dans un embouteillage, dans une file d'attente, avant un rendez-vous, quand l'ordinateur s'allume, etc.  
Dans tous les moments de transition.  
Avant un événement impliquant : examen, parler en public, etc.

Quand je ne me sens pas bien, une énergie lourde.  
Quand je suis déconnecté de mon environnement.  
Quand je commence à croire à mes jugements.  
Quand j'accepte une étiquette.  
Quand je suis enfermé dans mes croyances.  
Quand je fais des comparaisons.

A tous les moments où je suis stimulé.  
Quand je réalise un état de stress en moi.  
Quand je mets mon attention sur quelque chose à faire.  
Quand je prends le soin d'écouter mon corps.  
Après l'orgasme.

Quand je me surprends à ressasser.  
Quand je n'arrive pas à entendre ce qui se dit.  
Quand je suis avec quelque chose que je ne comprends pas.

Quand j'éprouve une émotion forte : fâché, contrarié, plein d'appréhension, triste, etc.  
Quand je m'ennuie.  
Quand je ressens de l'impatience.  
Quand je suis mal à l'aise.  
Quand je suis en colère contre moi.  
Après un moment intense de joie.

Quand j'écoute quelqu'un d'autre.

Régulièrement dans la journée pour ne pas accumuler de bagages inutiles.  
Idéalement, à tous moments.