



Apprendre la bienveillance
envers soi.
Le don de la bienveillance

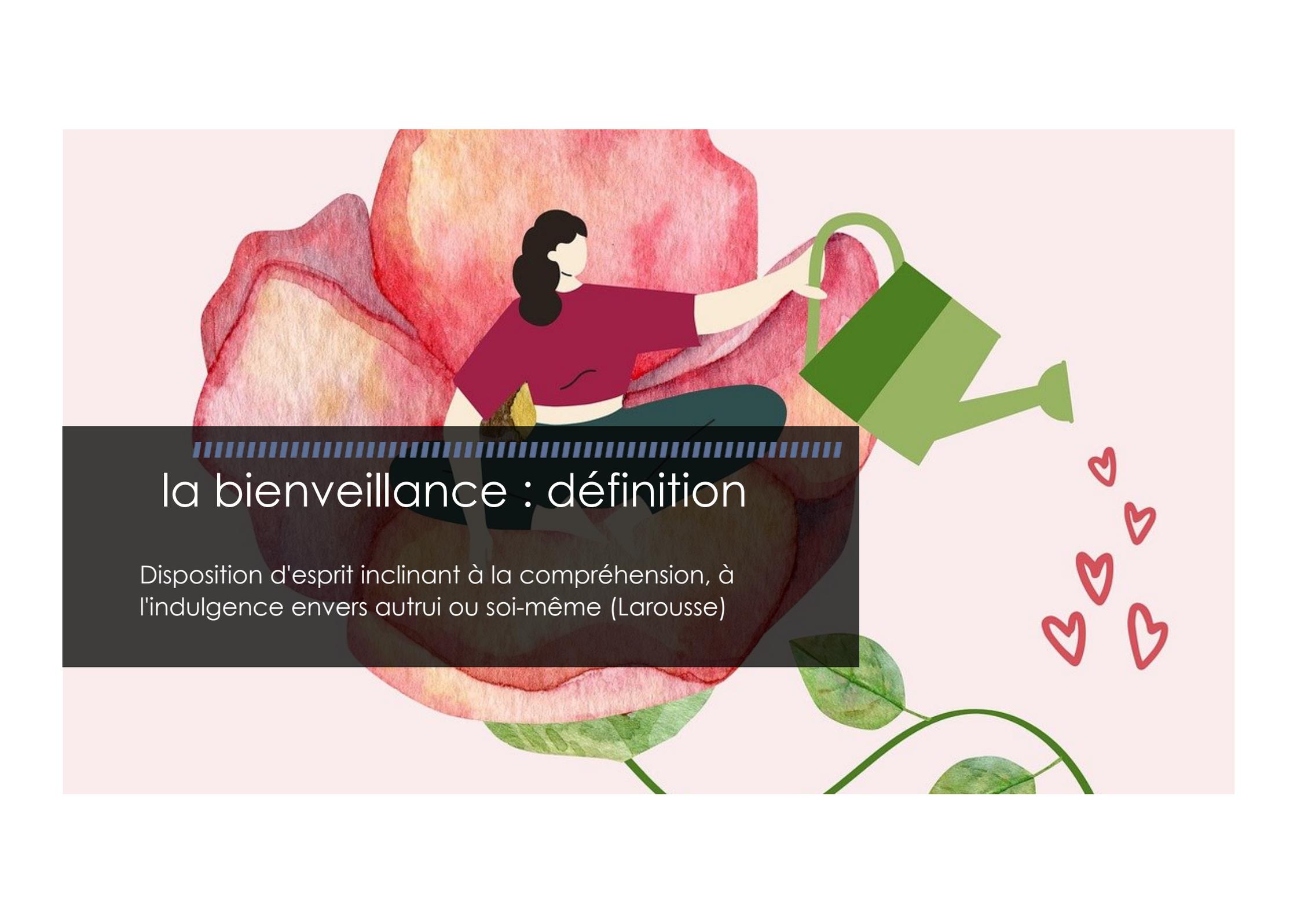
Une attitude positive à développer





La bienveillance est un cadeau que vous vous faites !

C'est une attitude positive à développer
vis-à-vis de vous-même !



la bienveillance : définition

Disposition d'esprit inclinant à la compréhension, à l'indulgence envers autrui ou soi-même (Larousse)



la bienveillance : définition

*La bienveillance est ainsi une attitude de soi vis-à-vis de soi
(ou/et vis-à-vis des autres).*

C'est une disposition qui se travaille.



La bienveillance est une **valeur humaine**, une **attitude** et une **compétence** essentielle dans une éducation de qualité.

La bienveillance comme valeur humaine cherche à **donner de la valeur à une personne** malgré ses erreurs, bêtises ou faiblesses passagères.

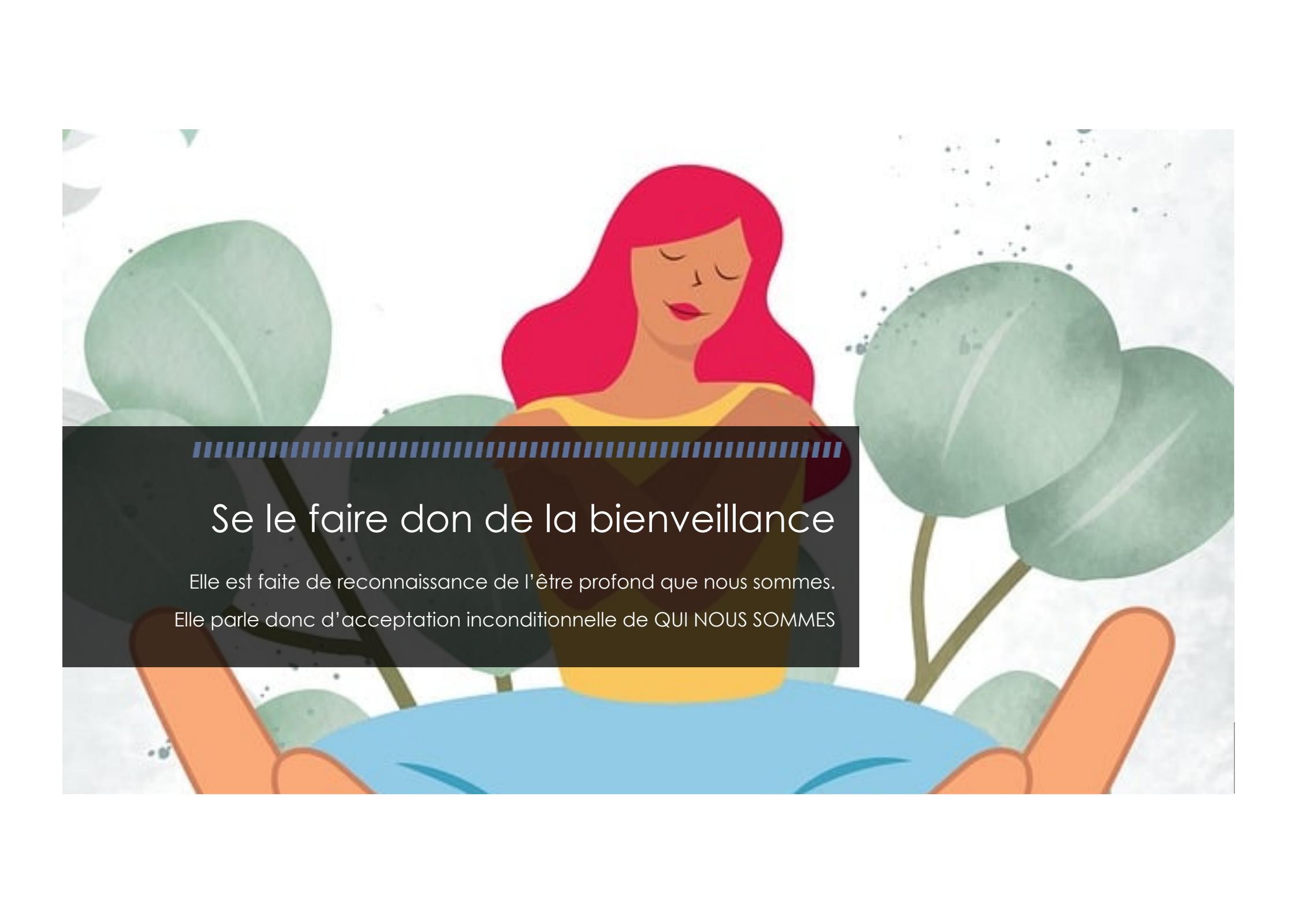


C'est une valeur humaine
C'est une **attitude choisie**



LE DON DE BIENVEILLANCE

Elle est faite de reconnaissance de **l'être profond** que nous sommes.

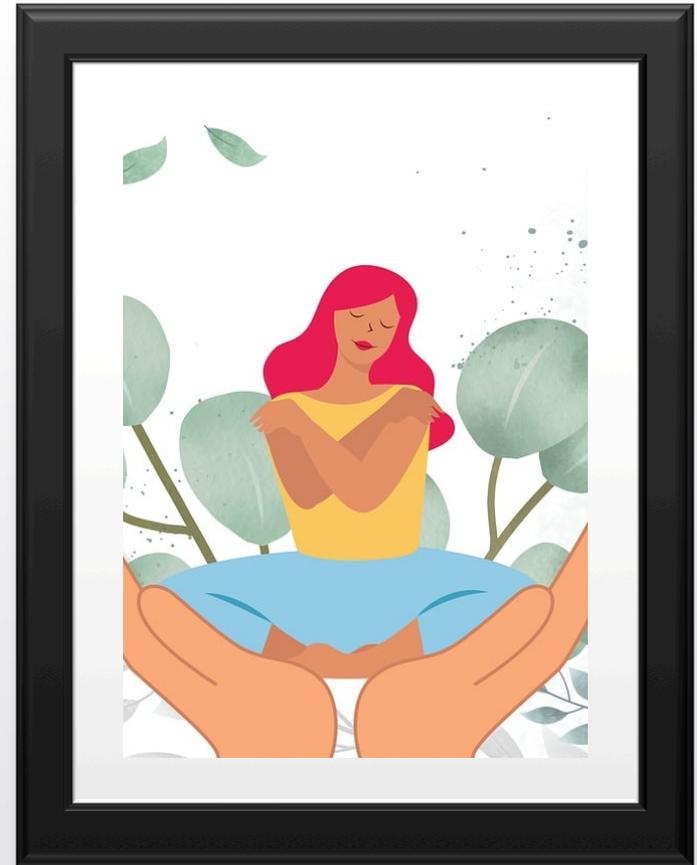


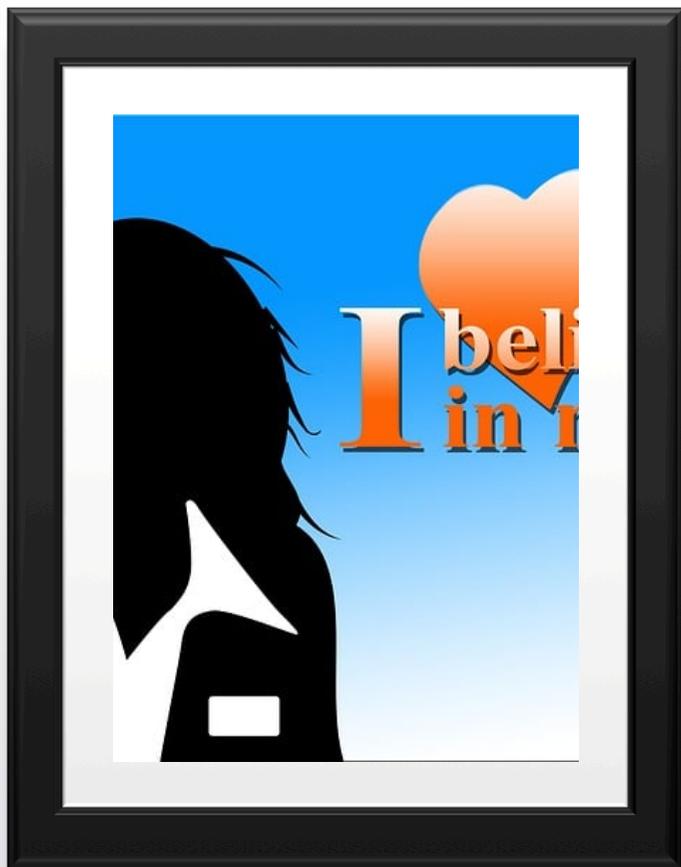
Se le faire don de la bienveillance

Elle est faite de reconnaissance de l'être profond que nous sommes.
Elle parle donc d'acceptation inconditionnelle de QUI NOUS SOMMES

Se le faire le don de bienveillance

L'acceptation inconditionnelle de QUI NOUS SOMMES veut dire que nous nous aimons malgré nos défauts. Nous ne sommes pas parfaits mais cela n'est pas grave ! Le positif en nous est supérieur au négatif. Notre **Lumière** transcende notre partie **Ombre**.





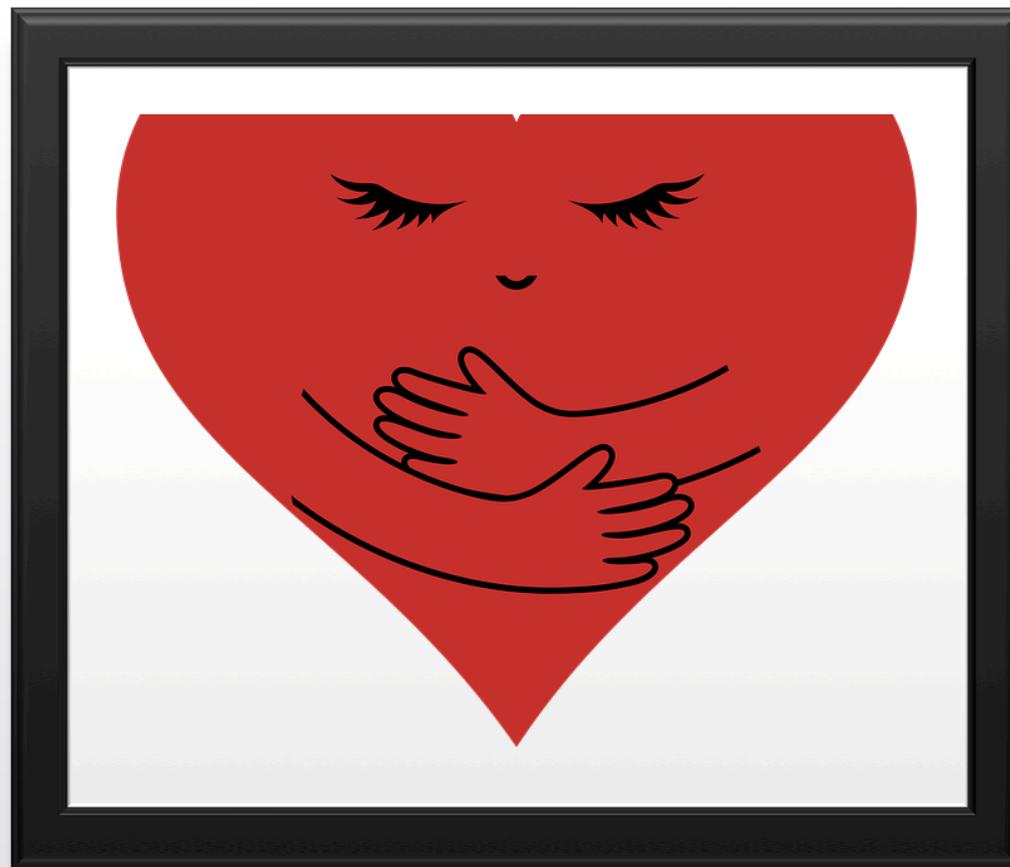
Le don de la bienveillance

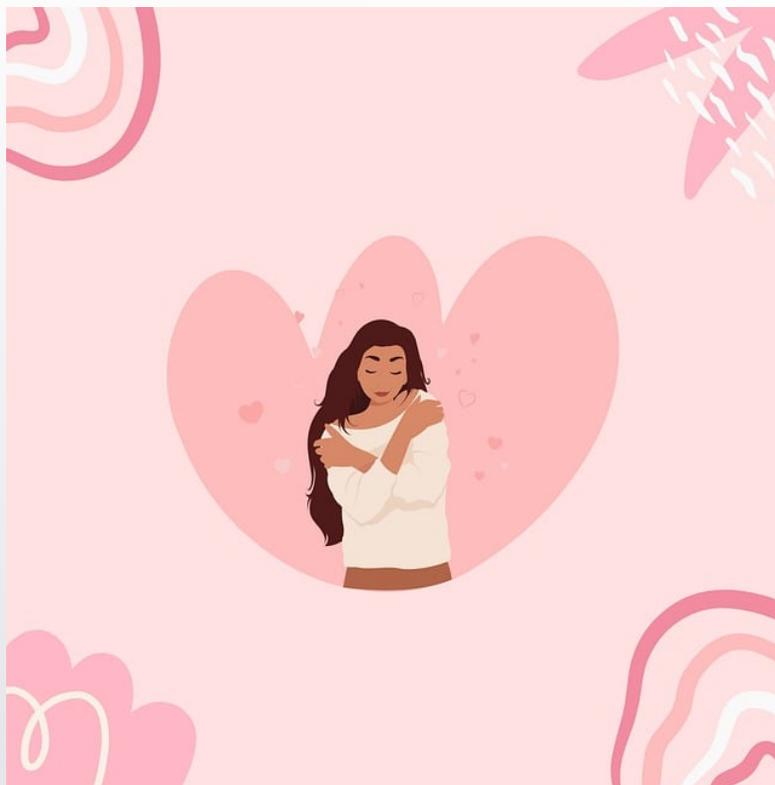
Nous ne sommes **pas parfaites** et malgré cela il y a plein de belles choses en nous, des dons, et des **trésors** à exploiter, à s'offrir et à offrir aux autres.



Le don de la bienveillance

Pour être
bienveillantes, il faut
savoir **se pardonner**.





Le don de bienveillance

La bienveillance fait partie de l'**Amour de Soi** qui est fondamental pour vivre une **belle vie**.

Est-ce que vous achèteriez une maison avec des fondations pourries ? Non ! Bien sûr.

Pour nous, c'est pareil.

Nos fondations doivent être solides.

Le don de bienveillance



Alors pourquoi faudrait-il que les femmes ne sachent pas que l'amour de soi est **la base de leur vie rêvée** et amène la réussite de tous leurs **projets**... ceux qui les tiennent aux tripes, mais aussi le **bien-être** et la **santé**, ainsi que la **capacité à vivre l'amour**, la **joie**.

Voici une vérité profonde vérité sur laquelle je vous laisse méditer :

Aime-toi et la vie t'aimera.

Le don de la bienveillance

Pour pratiquer la bienveillance, il est important de savoir s'accueillir comme on est avec nos **dons** et nos **défauts**.

La bienveillance permet de nous apprendre à relativiser et à voir la bouteille à **moitié vide** et à **moitié peine**.





Le don de la bienveillance

Aime-toi et la vie t'aimera.

La bienveillance est ainsi une attitude de l'amour de soi.

C'est une disposition innée ou acquise qui renforce et maintient voire développe l'amour de soi.



Le don de la bienveillance

La bienveillance comporte une part de douceur, de patience, de bonté vis-à-vis de soi.



An illustration featuring a woman with dark hair, wearing a maroon top and black pants, sitting on a large, vibrant red rose. She is holding a green watering can and pouring water onto the rose. To the right of the rose, several small red hearts are floating in the air. The background is a light pinkish-white. A dark grey horizontal bar with a white dashed line above it is positioned across the middle of the image, containing the text.

la bienveillance : A quoi ça sert ?



Se faire le don de la bienveillance car vous y aurez tout à y gagner :

être douce avec vous vous fera beaucoup de bien

Notre cerveau a besoin **d'amour** : il fonctionne mieux dans l'amour. Il est donc important de préserver une bonne image de soi, de se regarder avec amour.



Le contraire de la bienveillance

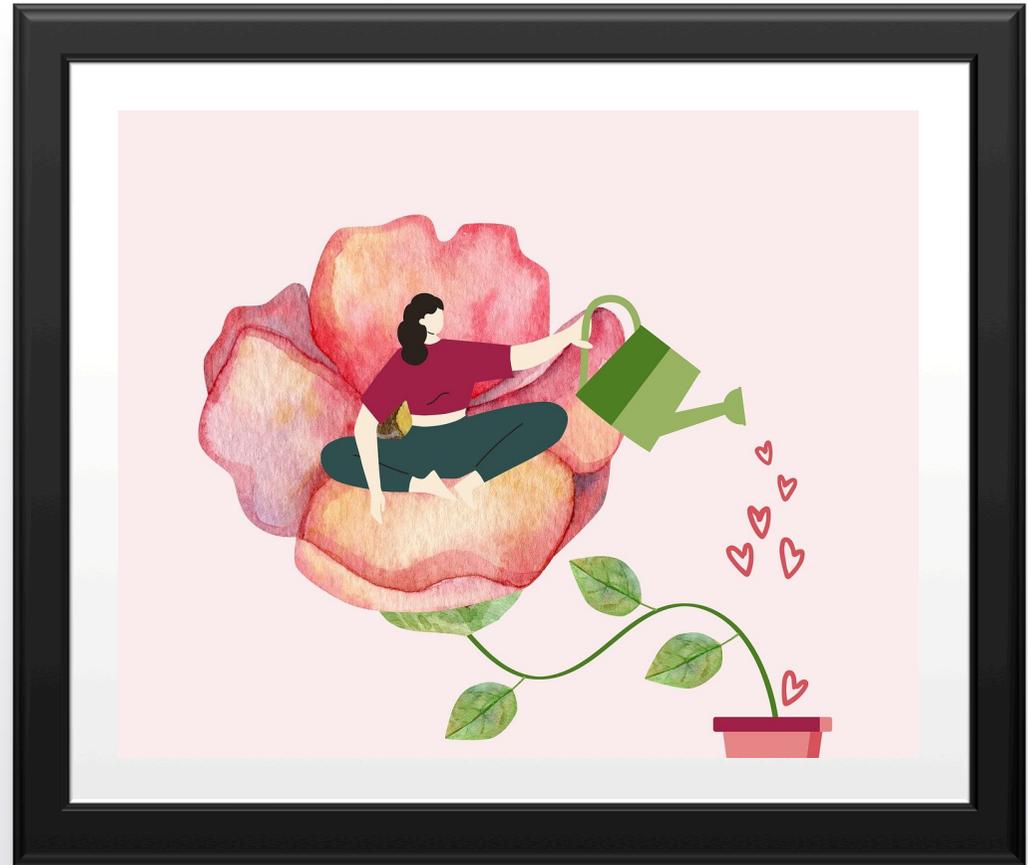


Le jugement, la comparaison, la non-acceptation de ses propres faiblesses sont autant de freins à la bienveillance.

////////////////////

Le contraire de la bienveillance

Mais la **malveillance**,
le **rejet**, la **critique**
ont les mêmes effets.





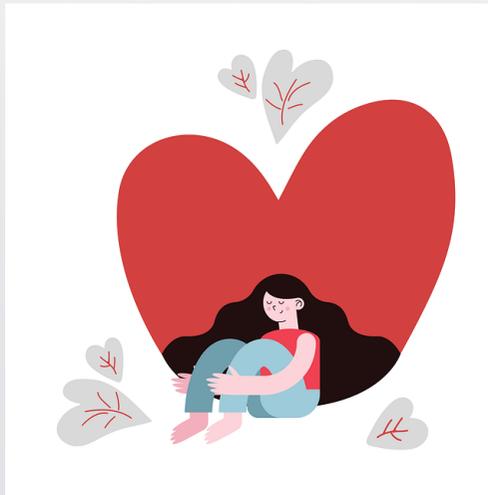
Comment pratiquer la bienveillance ?
Exercices

Le don de la bienveillance

Principe n° 1 : Vous pouvez
l'acquérir vous aussi, mais vous
devez la pratiquer



Le don de la bienveillance



Répondez par écrit ou dans votre tête sur ces 2 questions sur la bienveillance :

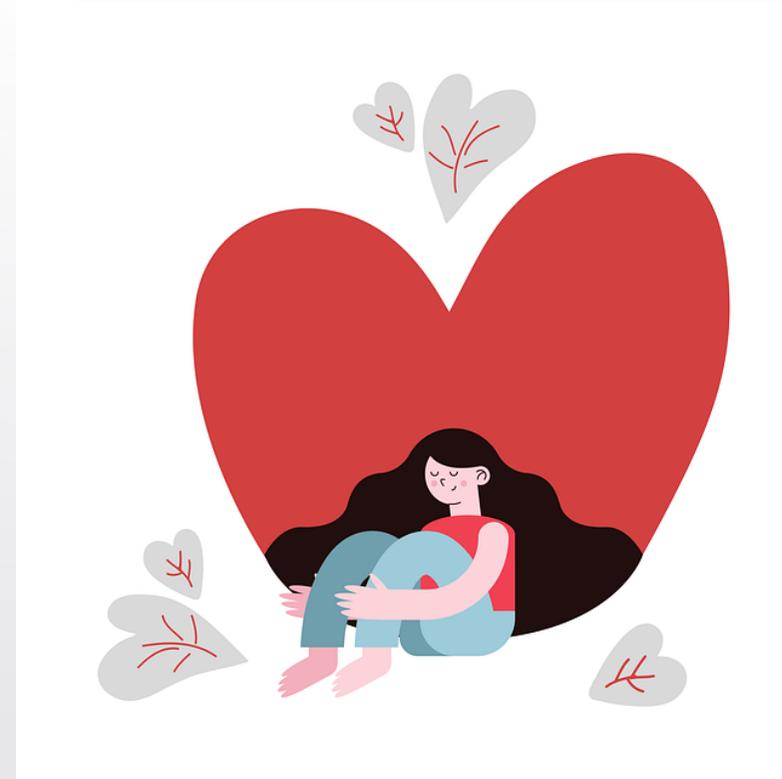
- Avez-vous cette valeur humaine ?
- Choisissez-vous cette attitude ?



Le don de la bienveillance

Méditer cette phrase :

Aime-toi et la vie t'aimera.





Le don de la bienveillance

La bienveillance attitude d'accueil vis-à-vis de soi (ou/et vis-à-vis des autres), disposition innée ou acquise se travaille

Question :

Avez-vous cette disposition ?

Notez-la de 0 à 10.

Qu'allez-vous faire pour l'acquérir, ou la développer si elle est faible ?

Si vous n'avez pas à la travailler BRAVO !

Le don de la bienveillance

Pour être bienveillante, il faut savoir se pardonner.

Savez-vous vous pardonner ? *

*Travaillez-y.

-Tirez l'enseignement de vos erreurs

- lâchez la culpabilité pour aller dans la responsabilité >> si vous avez causé du tort : offrez une réparation.





Le don de la bienveillance
Pratiquez la bienveillance sur
vous-même tous les jours.



Le don de la bienveillance

Voyez comment vous faites avec les autres quand vous êtes bienveillante (et les femmes savent souvent très bien faire) et faites de même avec vous, tous les jours.

Le don de la bienveillance

Vous pouvez tenir un petit cahier du soir où vous notez vos progressions et Améliorations pendant au moins 21 jours.





Ces fiches sont écrites par :

*Françoise MUNOZ, Psychologue option Clinique,
Diplômée de l'Université de Lyon II ;*

*Psychothérapeute agréée par l'ars ; Psycho-
praticienne ;*

Certifiée en analyse Transactionnelle ;

Certifiée en Psychothérapie Intégrative ;

Certifiée en Brainspotting ;

Formatrice et Superviseure ;

Toute reproduction de ce document ne peut être faite sans l'autorisation de son auteure



Si je peux aussi bien décrire les **souffrances féminines**

c'est parce que j'ai passé 30 années de ma carrière (n'essayez pas de deviner mon âge 🤪) à les traiter dans mon cabinet. J'ai plus de 36 000 h de pratique à mon actif.

Je m'appelle **Françoise MUNOZ**,

Je suis psychologue diplômée de l'Université de Lyon II et psychothérapeute **experte de l'épanouissement féminin**.

Je suis également directrice de l'institut PSYform'Action qui forme des **professionnels du bien-être et de la thérapie**.

Pour bénéficier de mon expertise :

<https://www.psyform-action.com/vivre-son-expansion-de-femme-mensuel/>

Ou m'écrire sur :

Munoz.francoise42@gmail.com

Ou me joindre directement au :

06 83 31 04 99

Le don de la bienveillance

