

Checklist : Pratiquer l'Exercice du Miroir au Quotidien

1. Préparation de l'espace

- Choisissez un miroir où vous pouvez voir votre visage et vos yeux clairement.
- Assurez-vous d'être dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé pendant 5 minutes.
- Adoptez une posture confortable, debout ou assis, le dos droit.
- Prenez trois grandes inspirations pour calmer votre esprit et vous ancrer dans le moment présent.

2. Les 4 étapes de l'exercice

- Étape 1 : Connexion visuelle - Regardez-vous droit dans les yeux, sans jugement, en acceptant votre reflet tel qu'il est.
- Étape 2 : Affirmation à voix haute - Prononcez votre prénom suivi d'une affirmation positive (ex: 'Je t'aime et je t'accepte tel que tu es').
- Étape 3 : Ressenti émotionnel - Observez les émotions qui montent sans chercher à les modifier, laissez-les simplement circuler.
- Étape 4 : Clôture - Souriez à votre reflet et remerciez-vous pour ce moment de bienveillance envers vous-même.

3. Conseils pour la régularité

- Pratiquez idéalement le matin au réveil ou le soir avant de vous coucher.
- Commencez par des sessions courtes de 2 à 3 minutes pour instaurer l'habitude.
- Ne vous forcez pas si vous ressentez une forte résistance ; soyez patient et doux avec vous-même.
- Notez brièvement dans un carnet les émotions ressenties après chaque séance.

4. Suivi de progression (Checklist hebdomadaire)

- Lundi : Exercice effectué
- Mardi : Exercice effectué
- Mercredi : Exercice effectué
- Jeudi : Exercice effectué
- Vendredi : Exercice effectué
- Samedi : Exercice effectué

- Dimanche : Exercice effectué