



Je Suis Humain: Un Livre sur l'Empathie

De: Susan Verde

Illustre par: Peter H Reynolds

Le livre "Je suis Humain" explore les liens que nous avons en commun, à travers les émotions que nous ressentons et le potentiel que nous possédons tous pour aller au-delà de nos luttes et de nos différences ; la capacité de se connaître les uns les autres et de se connaître soi-même à un niveau plus profond, en célébrant les similitudes de l'expérience humaine. Prenez le temps de réfléchir à quelques lignes du livre et voyez comment elles pourraient vous encourager et vous inspirer aujourd'hui !



"Je suis Humain..."

Pensez à un moment où vous avez ressenti un lien profond avec une personne ou un groupe de personnes. Qu'est-ce qui a donné un sens à cette connexion ? Écrivez vos pensées dans un journal.

J'ai une curiosité sans fin et je fais des découvertes..."

Comment nourrissez-vous votre curiosité ? La curiosité de ceux qui vous entourent ?

Quel effet cela fait-il de découvrir quelque chose de nouveau ?

Comment pouvez-vous pratiquer la curiosité aujourd'hui ?

J'ai un côté ludique. Je trouve de la joie dans les amitiés..."

Pensez à 2 ou 3 de vos amis les plus proches. Qu'est-ce qui suscite de la joie dans ces relations ? Écrivez-leur un mot pour leur faire savoir qu'ils sont importants pour vous.

Je ne suis pas parfait, je fais des erreurs, je blesse les autres..."

Réfléchissez à une fois où vous avez blessé ou été blessé par quelqu'un, par des mots, des actions ou le silence.

Comment avez-vous géré la situation ?

Comment avez-vous réparé la relation ?

Y a-t-il quelqu'un avec qui vous devez faire une amende honorable ? Saisissez l'occasion !

"La gentillesse et la prévenance transforment les mauvais choix ..."

Citez une situation qui a changé parce que vous l'avez abordée de manière réfléchie.

Rédigez un plan réfléchi pour faire preuve de gentillesse envers

"Je peux continuer à essayer d'être la meilleure version de moi-même... Je peux avoir de l'espoir..."

Je peux continuer à essayer d'être la meilleure version de moi-même.... Je peux avoir de l'espoir..."