

Binômes

À quoi ça sert ?

Recevoir de l'encouragement, du soutien, dans sa vie et sur son chemin spirituel.
Apprendre à encourager, à soutenir.

- bâtir des amitiés, faire connaissances
- avoir un espace de confidence, pour y déposer ses fardeaux
- s'inspirer fréquemment
- célébrer les progrès
- temps de gratitude
- s'encourager dans ses pratiques : persévérance et évolution
- s'échanger ses manières de faire afin de découvrir des possibilités, dans tous les domaines
- approfondir des processus de pardon (RAC)
- améliorer les relations
- apprendre à dire la vérité, avec courage, douceur et positivement
- gestion de l'agenda et du budget
- savoir qu'un-e ami-e spirituel-le est là pour nous écouter et nous accueillir
- interpréter et comprendre les rêves pour en bénéficier
- méditer ensemble

Comment ça marche ?

Parler de soi et s'intéresser à l'autre, avec authenticité.

Discuter pour poser des objectifs réalistes et vérifiables, à court ou moyen terme. Les réévaluer régulièrement.

Exemple : méditer une heure par jour, accomplir ses démarches administrative dans un délai, nager 2 fois 1 km par semaine...

À chaque binôme de trouver son rythme.

Un ordre d'idée est de se parler par exemple 3 fois 20 minutes par semaine.

Garder en tête le sens, le plaisir et la joie.

Quelques idées de thèmes :

- ton histoire de vie ? Ton chemin spirituel ?
- tes centres d'intérêts, tes talents... ?
- ta relation à tes parents ? Ta famille ? Les autres ?
- qu'est-ce que tu apprends en ce moment ?
- tes projets, tes rêves ? Court ou moyen terme...
- ...