

Me retrouver

Ce qui me nourrit, ce qui me vide

Ma météo énergétique

En ce moment, mon niveau d'énergie ressemble plutôt à...

.....

Ce qui me nourrit :

.....

Ce qui me vide :

.....

Les personnes ou situations après lesquelles je me sens souvent vidée :

.....

Une chose que je pourrais réduire, déléguer ou faire autrement :

.....

Une chose qui me fait du bien et à laquelle j'aimerais redonner de la place :

.....

Cette semaine, j'expérimente :

.....



Au Fil de Nous

Me retrouver

Ce qui me nourrit, ce qui me vide

« Mes petites traces »

Date :

Aujourd'hui, ce qui m'a donné de l'énergie...

Ce qui m'en a pris...

Mon corps me l'a montré par...

Ce que j'aurais pu faire autrement...

Ce que j'ai fait pour me nourrir aussi...

Ce que je retiens de ma journée :

Date :

Aujourd'hui, ce qui m'a donné de l'énergie...

Ce qui m'en a pris...

Mon corps me l'a montré par...

Ce que j'aurais pu faire autrement...

Ce que j'ai fait pour me nourrir aussi...

Ce que je retiens de ma journée :

Plus j'observe mon énergie, plus j'apprends à prendre soin de moi sans attendre d'être complètement vidée. ❤️



Au Fil de Nous