

Me retrouver

Et Moi dans tout ça?

Ma photo d'aujourd'hui :

En ce moment, quelle place est-ce que j'occupe dans ma propre vie ?

Ma famille

Ce qui me prend de la place aujourd'hui...

.....

.....

Mon travail & mes responsabilités

Ce qui occupe mon esprit et mon énergie...

.....

.....

Mes relations

Ce que je donne beaucoup en ce moment...

.....

.....

Moi

Ce que je m'accorde réellement...

.....

.....

Si je m'écoutais un peu plus...

Ce dont j'aurais besoin aujourd'hui :

.....

.....

Une toute petite chose que je pourrais m'offrir :

.....



Au Fil de Nous

Me retrouver

Et Moi dans tout ça?

Mes petites traces

Date :

Aujourd'hui, je me suis oubliée quand...

.....
.....

Je me suis écoutée quand...

.....
.....

Ce dont j'avais vraiment besoin...

.....
.....

Ce que j'ai ressenti dans mon corps...

.....
.....

Ce que j'ai envie d'essayer autrement...

.....
.....

Et moi, de quoi ai-je besoin aujourd'hui ?

.....
.....

Il n'y a rien à réussir. Juste quelque chose à observer. ❤️

ME RETROUVER



Au Fil de Nous

Me retrouver

Et Moi dans tout ça?

Mes petites traces

Date :

Aujourd'hui, je me suis oubliée quand...

.....
.....

Je me suis écoutée quand...

.....
.....

Ce dont j'avais vraiment besoin...

.....
.....

Ce que j'ai ressenti dans mon corps...

.....
.....

Ce que j'ai envie d'essayer autrement...

.....
.....

Et moi, de quoi ai-je besoin aujourd'hui ?

.....
.....

Il n'y a rien à réussir. Juste quelque chose à observer. ❤️

ME RETROUVER



Au Fil de Nous

Me retrouver

Et Moi dans tout ça?

Mes petites traces

Date :

Aujourd'hui, je me suis oubliée quand...

.....
.....

Je me suis écoutée quand...

.....
.....

Ce dont j'avais vraiment besoin...

.....
.....

Ce que j'ai ressenti dans mon corps...

.....
.....

Ce que j'ai envie d'essayer autrement...

.....
.....

Et moi, de quoi ai-je besoin aujourd'hui ?

.....
.....

Il n'y a rien à réussir. Juste quelque chose à observer. ❤️

ME RETROUVER



Au Fil de Nous