

M'écouter

Ma boussole intérieure

Comment mon corps me dit-il oui ?

Mon Autorité :

.....

Mon OUI ressemble à...

Dans mon corps :

.....

Dans mon énergie :

.....

Ce que je remarque :

.....

Mon NON ressemble à...

Dans mon corps :

.....

Dans mon énergie :

.....

Ce que je remarque :

.....

Mon « PAS MAINTENANT / JE NE SAIS PAS ENCORE » ressemble à...

.....

Quand mon mental prend le volant, il me raconte souvent :

.....

Une phrase que je peux utiliser pour me donner du temps :

.....

Par exemple : « Je te réponds un peu plus tard. »



Au Fil de Nous

M'écouter

Ma boussole intérieure

J'ai testé ma boussole

Date :

La décision :

.....

Ma tête disait :

.....

Ma boussole semblait dire :

.....

J'ai choisi :

.....

Après ma décision, je me suis sentie :

.....

Avec le recul, qu'est-ce que cette expérience m'apprend sur mon oui /mon non ?

.....

Date :

La décision :

.....

Ma tête disait :

.....

Ma boussole semblait dire :

.....

J'ai choisi :

.....

Après ma décision, je me suis sentie :

.....

Avec le recul, qu'est-ce que cette expérience m'apprend sur mon oui /mon non ?

.....

*Je ne cherche pas toujours la bonne réponse.
J'apprends à reconnaître celle qui est juste pour moi.*



Au Fil de Nous