

Me comprendre

Ce que je crois devoir être

Tout ce que je porte sans même y penser...

Mes « je dois... »

Mes « il faut absolument que... »

Mes « je n'ai pas le choix... »

Puis : J'en choisis un

La phrase que j'ai envie d'explorer :

Si je ne faisais pas cela, j'aurais peur que...

Cette attente vient-elle vraiment de moi ?

Est-ce encore vrai pour moi aujourd'hui ?

Si je pouvais choisir librement, je...



Au Fil de Nous

Me comprendre

Ce que je crois devoir être

Est-ce vraiment à moi ?

Date :

Aujourd'hui, j'ai repéré ce « je dois » :

La situation :

Ce que j'avais peur qu'il se passe :

Ce que j'ai ressenti dans mon corps :

J'ai choisi de :

Et finalement, il s'est passé...

Ce que je comprends mieux aujourd'hui :

Date :

Aujourd'hui, j'ai repéré ce « je dois » :

La situation :

Ce que j'avais peur qu'il se passe :

Ce que j'ai ressenti dans mon corps :

J'ai choisi de :

Et finalement, il s'est passé...

Ce que je comprends mieux aujourd'hui :

Je peux questionner ce que j'ai appris à être, sans avoir à rejeter celle que j'ai été.



Au Fil de Nous