

Me retrouver

Mon mode d'emploi à moi

Ma Stratégie :

.....

Habituellement, quand quelque chose se présente à moi, j'ai tendance à...

.....

Les moments où j'agis surtout par obligation, automatisme ou peur de décevoir :

.....

Une situation que j'aimerais essayer de vivre autrement :

.....

Cette fois, je vais expérimenter...

.....

Ce que j'ai envie d'observer :

.....

« Mes petites traces »

Date :

La situation :

.....

Mon premier réflexe a été de...

.....

J'ai essayé...

.....

Ce que j'ai ressenti dans mon corps :

.....

Ce qui s'est passé :

.....

Ce que cette expérience m'apprend sur moi :

.....



Au Fil de Nous

Me retrouver

Mon mode d'emploi à moi

« Mes petites traces »

Date :

La situation :

.....

Mon premier réflexe a été de...

.....

J'ai essayé...

.....

Ce que j'ai ressenti dans mon corps :

.....

Ce qui s'est passé :

.....

Ce que cette expérience m'apprend sur moi :

.....

Date :

La situation :

.....

Mon premier réflexe a été de...

.....

J'ai essayé...

.....

Ce que j'ai ressenti dans mon corps :

.....

Ce qui s'est passé :

.....

Ce que cette expérience m'apprend sur moi :

.....

Je ne cherche pas à appliquer parfaitement mon Design. J'apprends à découvrir mon propre mode d'emploi. ❤️



Au Fil de Nous