

M'écouter

Quand mon corps me parle

Les préférences de mon corps

Ma Digestion

.....

Ce que cela m'invite à expérimenter :

.....

Mon Sens dominant

.....

Ce que je reconnais déjà chez moi :

.....

Mon Environnement

.....

Les endroits où je retrouve déjà certaines de ses caractéristiques :

.....

Mon corps semble particulièrement bien quand...

.....

.....

Et moins bien quand...

.....

.....

Pour commencer, j'ai envie d'explorer :

☐ Ma Digestion

☐ Mon Sens

☐ Mon Environnement

Ma toute petite expérience :

.....

.....



Au Fil de Nous

M'écouter

Quand mon corps me parle

Mon laboratoire du corps

Date :

Aujourd'hui, j'ai expérimenté :

☐ Digestion ☐ Sens ☐ Environnement

Ce que j'ai changé ou observé :

.....

Mon corps a réagi comment ?

.....

Mon énergie :

.....

Mon ressenti :

.....

Ce qui m'a surprise :

.....

Ce que j'ai envie de tester à nouveau :

.....

Date :

Aujourd'hui, j'ai expérimenté :

☐ Digestion ☐ Sens ☐ Environnement

Ce que j'ai changé ou observé :

.....

Mon corps a réagi comment ?

.....

Mon énergie :

.....

Mon ressenti :

.....

Ce qui m'a surprise :

.....

Ce que j'ai envie de tester à nouveau :

.....

Je ne cherche pas à appliquer une règle.

J'expérimente pour découvrir ce qui convient à mon corps.



Au Fil de Nous