"Mieux se connaître"
Fiche 3/13

Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt ...

Ensuite, mets un chronomètre de 10 minutes et liste sans réfléchir les activités qui te font du bien, qui te donnent le sourire et que tu fais sans effort.

Puis, rendez-vous à la page suivante !

CE QUI ME NOURRIT

CC BY NC SA

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.