

"Mieux se connaître"

Fiche 2/13



Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt ...

Cette activité en plusieurs étapes te permet de noter toutes les activités qui te font du bien, te grandissent et celles qui te pèsent puis d'identifier les bienfaits des premières et d'en déduire tes piliers de bien-être.

Premièrement, mets un chronomètre de 10 minutes et liste sans réfléchir les activités qui t'épuisent, qui te ralentissent et qui te font aller mal.

Tu peux identifier ce qui fait que ces activités sont compliquées pour toi en particulier.

Puis, rendez-vous à la page suivante !

CE QUI ME POURRIT



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

