

«Être son propre ami»

Fiche 3/10



Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt ...

Soyons honnête, il arrive d'être en colère contre la terre entière, de tourner en boucle sur des phrases négatives, de vouloir tout envoyer paître. Cette page libre est une invitation à noter tes ruminations, tes coups de gueule et tes ras-le-bol. On ne promet pas que ça les reglera, mais parfois, les décharger peut faire un bien fou ! Libre à toi ensuite de déchirer la page en petits morceaux ou de revenir voir ta liste de ruminations lorsque tu seras dans de meilleures dispositions.

Certaines choses ont changé ?
Les ruminations sont-elles les mêmes ?

LA LISTE DE RUMINATIONS



Large dotted grid for writing ruminations.

Mon ressenti, ce que j'en déduis, mes observations :

Dotted grid for writing feelings and observations.

