

PRATIQUE QUOTIDIENNE

Point émotionnel du jour

Une pratique de cinq minutes. Aucune réponse n'a besoin d'être élégante. L'honnêteté suffit.

1. Que ressens-tu en ce moment ?

2. Où est-ce que tu le remarques dans ton corps ?

3. Que s'est-il passé avant l'apparition de cette émotion ?

4. De quoi cette émotion a-t-elle peut-être besoin de ta part ?

5. Quelle émotion pourrait te soutenir ensuite ?

6. Une petite action que tu peux réaliser aujourd'hui :

Outil d'évolution personnelle et de bien-être. Cette fiche n'est pas un outil diagnostique ou médical.