

De quoi ai-je besoin aujourd'hui ?

Qu'est-ce que je ressens en ce moment ? Au niveau physique, mental, émotionnel ?

Si je classe tout ça... Je ressens : joie, plaisir, surprise, peur, colère, dégoût, tristesse ?

Ces émotions, je peux les relier à des besoins.

Complète la phrase : « je ressens de..... qui me renseigne sur mon besoin de..... »

Liste 3 actions pour t'aider à combler ces besoins identifiés (ou dessine une licorne. Mais ce sera moins efficace)

Respire profondément... et remercie toi d'avoir pris du temps pour ton bien-être !

Plus d'infos et de conseils : <http://www.carryflowyoga.fr>