



AMOUR DE SOI

Se connaître soi-même, s'accepter et gérer ses émotions

Moi :

1) Ce que je pense, ce que je rêve, ce qui me trotte dans la tête :

2) Ce que j'ai envie de dire, de communiquer, de partager avec les autres :

3) Ce que j'ai envie d'entreprendre, de créer, mes projets :

4) Ce que je ressens, ce que j'aime, mes besoins, mes émotions et mes impressions :

5) Ce que j'ai sur l'estomac, ce que je n'admets pas, les déceptions de mon histoire :

6) Les personnes que j'ai rencontrées et qui comptent pour moi :