



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'admet pas, les déceptions de mon histoire :*

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