

un peu plus de moi

Karoline Roy

Nos conditionnements viennent de notre histoire, de notre environnement, de nos expériences. Plus tu prendras du temps à revisiter ton histoire, plus tu mettras la lumière sur tes programmations inconscientes.

Souvenir. Pour chaque section écrit ce qui te revient spontanément. Repense aux événements marquants. Aux personnes qui étaient autour de toi à cette période. Comment t'étais-tu? Tes fiertés, tes échecs. Les problèmes auxquels tu as fait face. Tes grandes joies, tes déceptions. Tes regrets.

Enfance

un peu plus de moi

Karoline Roy

Souvenir. Pour chaque section écrit ce qui te revient spontanément. Repense aux événements marquants. Aux personnes qui étaient autour de toi à cette période. Comment t'étais-tu? Tes fiertés, tes échecs. Les problèmes auxquels tu as fait face. Tes grandes joies, tes déceptions. Tes regrets.

Adolescence

un peu plus de moi

Souvenir. Pour chaque section écrit ce qui te revient spontanément. Repense aux événements marquants. Aux personnes qui étaient autour de toi à cette période. Comment t'étais-tu? Tes fiertés, tes échecs. Les problèmes auxquels tu as fait face. Tes grandes joies, tes déceptions. Tes regrets.

Adulte