

QUI JE SUIS maintenant

Inscris ici ce que tu as ressenti lors de l'exercice de la création de ton super moi

COULEUR DE MON CERCLE

indique également le % de ton état.

MA POSTURE

Inscris tout. Fais un scan de ton corps et note comment tu te tiens. Tête, épaule, regard pied

LES SENSATIONS

Les douleurs, les tentions, les lourdeurs avec l'emplacement. Tu peux aussi mettre un chiffre ma douleur sur 10.

RESPIRATION

Courte, profonde, saccader. etc.

LES ÉMOTIONS, LES SENTIEMENTS

Comment tu te sens.

CE QUE TU TE DIS

Note les pensées qui sont présentes

SUPER Moi

Inscris ici ce que tu as ressenti lors de l'exercice de la première semaine.
Remets-toi dans ton cercle et note les paramètres

SON APPARENCE

Cheveux vêtements, couleurs, odeurs

MA POSTURE

Inscris tout. Fais un scan de ton corps et note comment tu te tiens. Tête, épaule, regard pied

LES SENSATIONS-REPIRATION

Tout ce que tu ressens dans ton corps, lourdeurs, légèreté, douceur. Tensions. Douleurs. Note sur 10

L'ENVIRIONNEMENT

Décris le lieu ou tu te trouve avec qui.

LES ÉMOTIONS, LES SENTIEMENTS

comment tu te sens.

CE QUE TU TE DIS

Note les pensées qui sont présentes
les croyances

TON SYMBOLE

Note les pensées qui sont présentes