

# 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