

Quiz d'auto-empathie rapide - à faire régulièrement !

F10 - HETS-FR - 2021

Je prends quelques respirations profondes.

A l'instant présent je ressens... (sensations physiques)

Et je me sens... (sentiments, état émotionnel)

Parce que j'ai / j'aurais besoin de... (ce qui est touché en moi)

Mon mouvement corporel serait... (mon élan, ce que mon corps aurait besoin de faire)

Et voici ce que j'aimerais faire maintenant... (mon contrat intérieur)

Quiz d'auto-empathie rapide - à faire régulièrement !

F10 - HETS-FR - 2021

Je prends quelques respirations profondes.

A l'instant présent je ressens... (sensations physiques)

Et je me sens... (sentiments, état émotionnel)

Parce que j'ai / j'aurais besoin de... (ce qui est touché en moi)

Mon mouvement corporel serait... (mon élan, ce que mon corps aurait besoin de faire)

Et voici ce que j'aimerais faire maintenant... (mon contrat intérieur)
