



Coucou les émotions

C'est quoi ce message que ton corps te passe ? Partage ton mood du jour, demande-toi pourquoi tu te sens comme ça et ce que ça signifie pour toi.

Date :

Émotion ressentie :

J'ai ressenti cette émotion car

.....

Date :

Émotion ressentie :

J'ai ressenti cette émotion car

.....

Date :

Émotion ressentie :

J'ai ressenti cette émotion car

.....



Liste tes super-pouvoirs

Si si, promis t'as des super-pouvoirs. Liste les, ça va t'aider ! Ça fait du bien, ça boost la confiance parce que you rock, Mama.

● *Je suis devenue plus patiente*

●
.....

●
.....

●
.....

●
.....

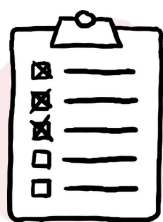
●
.....

●
.....



Accepter le K.O

Cette page, elle est pour toi.
C'est ton rendez-vous de toi à toi, défoule-toi.



La Not To Do List

Construis ta liste de choses à NE PAS FAIRE, pour prendre conscience des choses que tu peux déléguer. Oui, tu as le droit de souffler (un peu).



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

