

Date :

Inscrivez les signes et les symptômes que vous percevez, et l'intensité sur l'échelle

- _____ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- _____ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- _____ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- _____ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- _____ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- _____ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- _____ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- _____ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

S'il y en a plus, n'hésitez pas poursuivre sur une autre feuille

Qu'est-ce que vous diriez à un être cher qui traverserait la même chose que vous?

Maintenant, regardez-vous dans le miroir et dites-vous ces mêmes mots bienveillants

Écrivez ce que vous craignez si vous vous permettiez de prendre soin de vous

La pensée telle qu'elle

La pensée nuancée

De quoi avez-vous besoin?

Si vous avez de la difficulté à répondre, inspirez-vous de vos symptômes

Inscrivez vos différentes qualités, vos différents rôles; ce qui compose votre personnalité

Dessinez des pointes de pizza et dans chaque section inscrivez une contribution, qualité, etc!

