LE PROCESSUS DE CONNEXION INTERNE

Pause

OBSERVER

Focuser sur son monde / vécu interne, que se passe-t-il?

RESSENTIR

Accueillir l'émotion, le sentiment, l'intensité

RÉFLEXION

Écoute ta voix intérieure, précise les émotions que tu ressens et les besoins insatisfaits

AGIR

En alignement avec ton intuition, prends soin avec responsabilité de tes besoins, fais une demande claire si nécessaire, mets des limites

ÉVOLUER

Accepte ce qui est, Apprends, Comprends, Grandis

DIMENSIONS HUMAINES .COM