

PETIT EXERCICE QUOTIDIEN DE

# Bienveillance

★ DATE

JE NOTE MES VICTOIRES ET LES  
CHOSSES ACCOMPLIES AUJOURD'HUI

JE DÉPOSE LES PENSÉES NÉGATIVES  
ENVERS MOI-MÊME

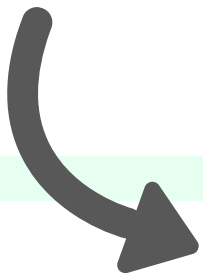


.....

.....

.....

.....



*Ce que je répondrais à un ami*



UNE PHRASE INSPIRANTE OU UN CONSEIL POUR ÊTRE PLUS DOUX AVEC MOI...



RÉALISÉ PAR

*Your Caroline*