

PETIT EXERCICE QUOTIDIEN DE

Bienveillance

★ DATE

JE DÉPOSE LES PENSÉES NÉGATIVES
ENVERS MOI-MÊME



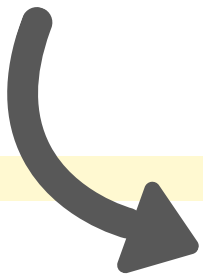
JE NOTE MES VICTOIRES ET LES
CHOSSES ACCOMPLIES AUJOURD'HUI

.....

.....

.....

.....



Ce que je répondrais à un ami



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



RÉALISÉ PAR

Your Caroline