

SE CHOISIR



Exercice : Le journal du non-choix

Pendant 3 jours, note :

- Chaque moment où tu n'as pas osé dire ce que tu pensais
- Ce que tu aurais aimé faire à la place
- Ce que tu ressens en relisant ces moments

Notes

Rituel du matin : « Aujourd'hui, je me choisis en... »

Chaque matin, écris une phrase de ce type :

Aujourd'hui, je me choisis en prenant du temps pour moi / en disant non à ce qui ne me nourrit pas / en m'écoutant profondément...

Citation d'inspiration : « Ce n'est pas égoïste de se choisir. C'est vital. » – Inconnu

Mon engagement personnel :

- Je décide aujourd'hui de me choisir en : _____
- Je m'engage à m'écouter davantage en : _____
- Je me promets de me respecter dans les domaines suivants : _____