

OBJECTIF :
Devenir bienveillant pour soi-même

La petite voix malveillante

1. Je repère et j'écris 3 phrases malveillantes à mon encontre (jugement, dénigrement...) que je me dis à moi-même, ou que parfois je prononce à mon sujet :

.....

.....

.....

.....

.....

2. Je questionne, nuance, transforme chacune de ces 3 phrases :

.....

.....

.....

.....

.....

3. J'écris 3 phrases bienveillantes sur ce que je suis :

.....

.....

.....

.....

.....