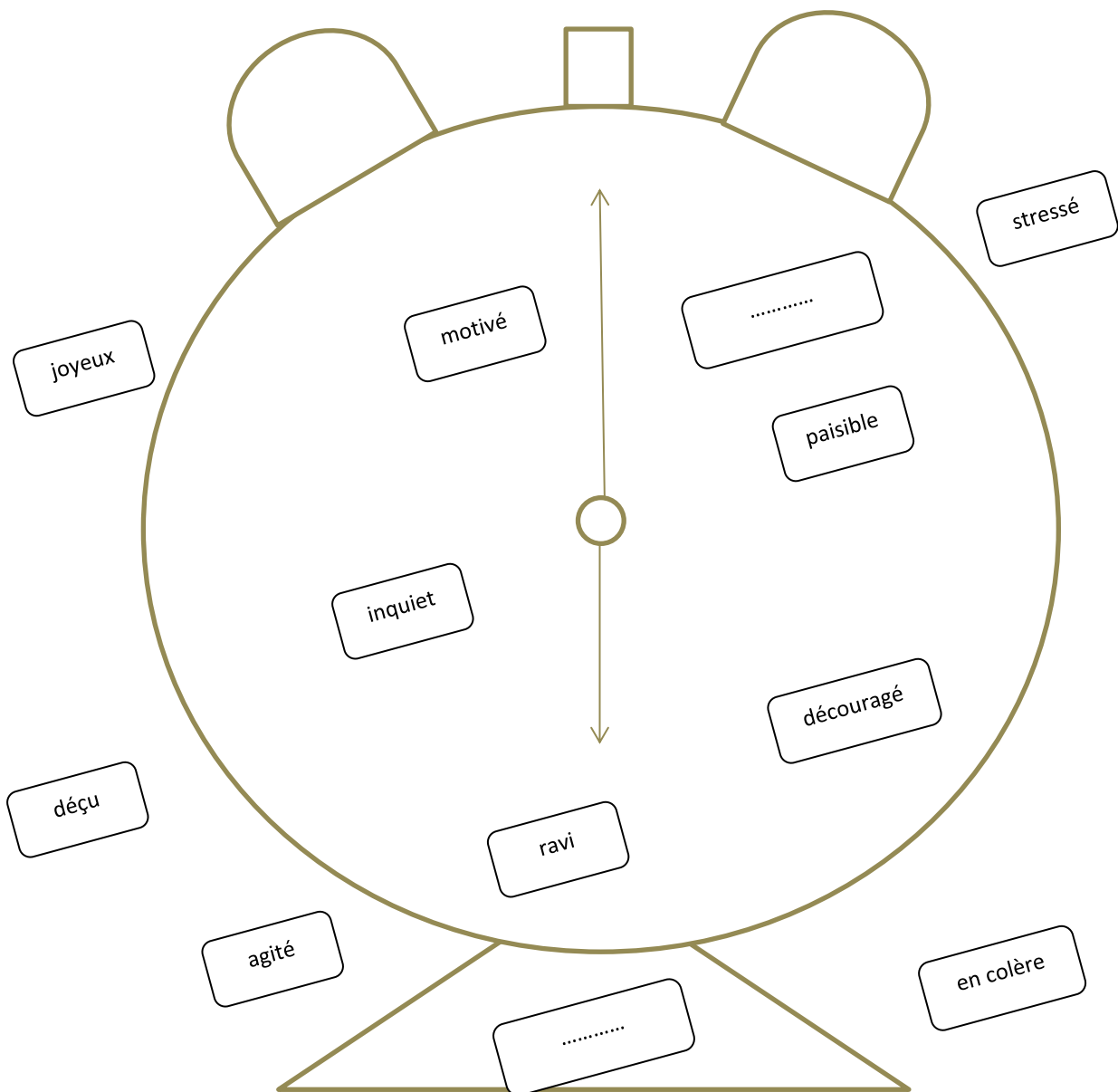


OBJECTIF :
Etre à l'écoute de mes besoins

Au réveil

1. Comment je me suis senti-e ce matin au réveil (dans les minutes suivant mon réveil) ?



2. Est-ce que je me réveille souvent avec ces mêmes sentiments ou ce matin était-il peu particulier ?

.....

.....

.....

.....

3. Les sentiments que j'éprouve au réveil sont-ils agréables ? Pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

4. Comment est-ce que j'aime commencer ma journée ?

.....

.....

.....

.....

5. Que pourrais-je faire pour me sentir mieux quand je commence ma journée ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....