

Amour inconditionnel

Chaque matin, au réveil, complétez cette fiche afin de soutenir vos élans d'amour envers vous-même.

 **Jour et heure :**



 **Comment puis-je me témoigner de l'amour aujourd'hui ?**

 **Quelles sont les pensées que je vais pratiquer à mon sujet et au sujet de mon corps ?**

 **En cas de pensée "parasite", de doute ou de coup dur, comment puis-je choisir de m'aimer, sans condition ? Comment vais-je me soutenir dans le moment ?**

 **Pour quoi ai-je envie de remercier mon corps aujourd'hui ?**