

MA FEUILLE DE ROUTE

- D'où je pars ?

1. Mon Manuel pour mon corps _ EXERCICE

2. Mes croyances _ EXERCICE

- Je décide de changer !

Je signe ce document, en bas à droite. Je le garde précieusement.

- Je définis mon objectif !

• Qu'est-ce que je veux ?

• Pourquoi c'est important pour moi ?

• Comment je peux formuler mon objectif ? (à l'affirmative, de manière concrète - comment je sais que j'y suis arrivé-e ?)

3. Ma vie sans... _ EXERCICE

- Je m'aime jusqu'à mon objectif !

- Je décide de m'accepter !

4. Amour inconditionnel _ EXERCICE (à remplir chaque jour)

- J'amène le sentiment d'amour dans mon corps !

5. Suffisance dans le présent _ EXERCICE

7. Méditation guidée : acceptation de ce qui est _ AUDIO

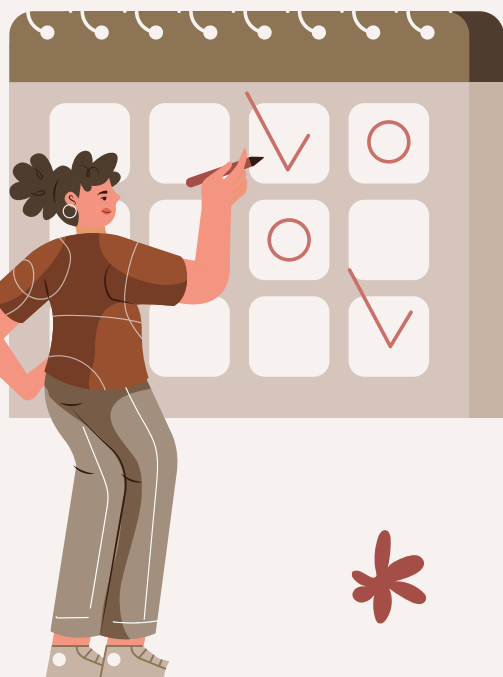
- Je nourris les pensées qui m'élèvent !

6. 100% parfait·e _ FICHE

----- Quelles pensées viennent de l'amour envers moi-même ?

9. Pensées escaliers _ EXERCICE

8. Fonds d'écran pour smartphone _ RESSOURCE à télécharger



Dès aujourd'hui, je décide de m'accepter sans condition ! Je choisis de m'aimer.

Date :

Signature :
