

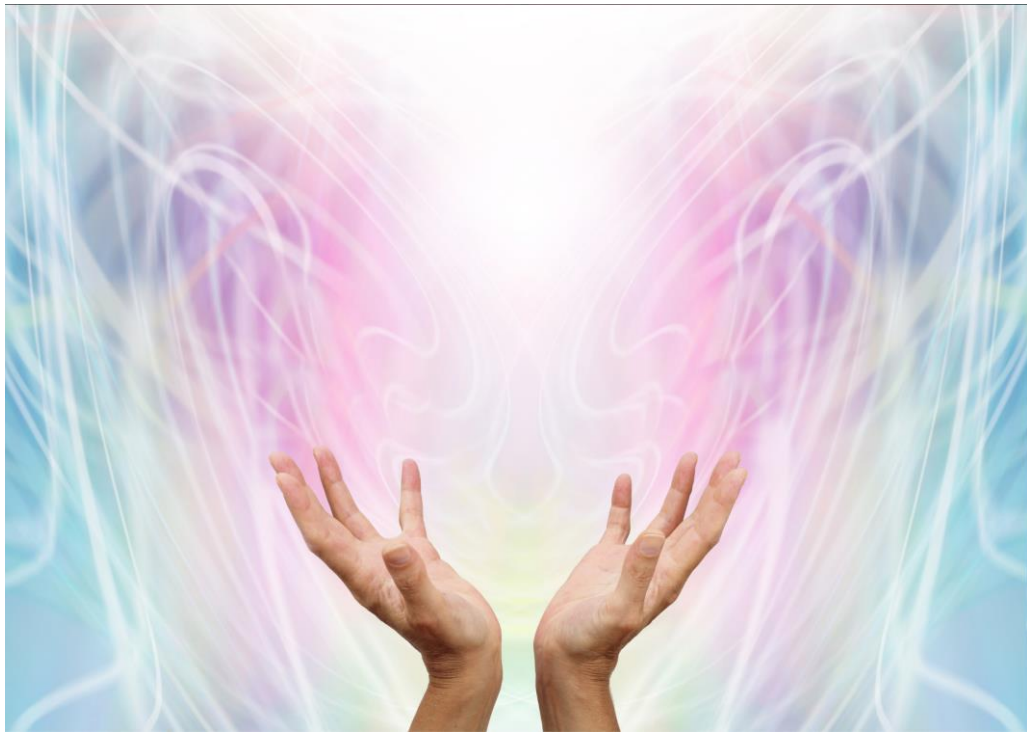
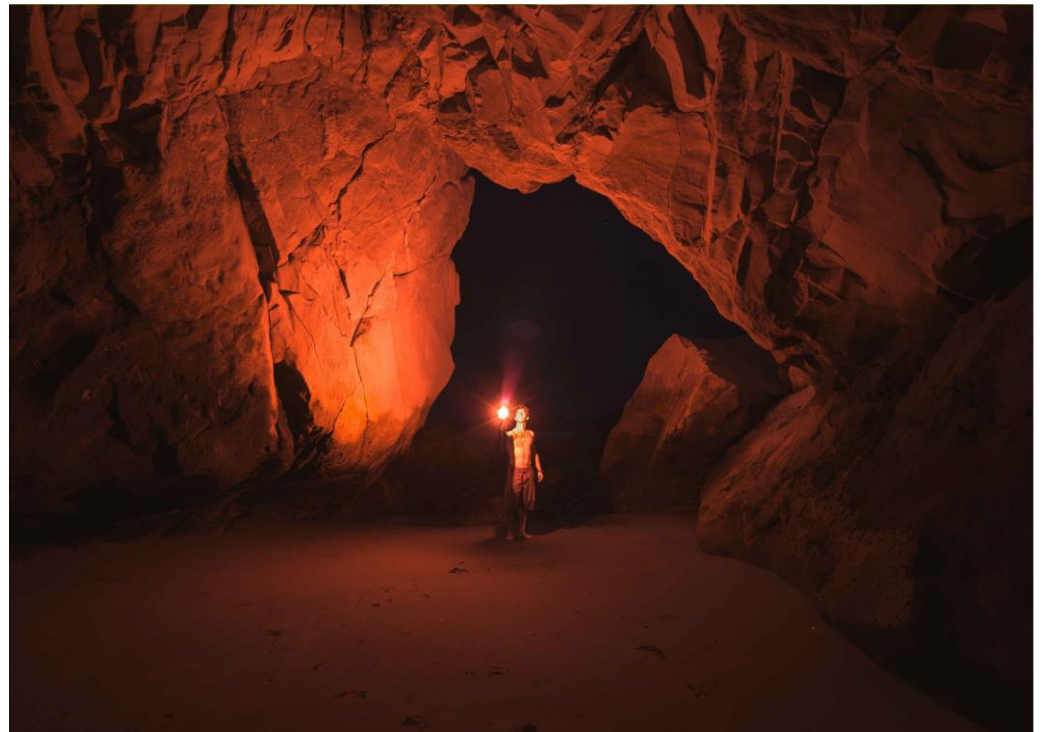


2. En quoi ai-je besoin de prendre soin de moi ?

4. Qu'est-ce qui me manque aujourd'hui ?

1. Que puis-je mettre en place pour prendre soin de moi ?

3. Qu'est-ce qui m'alerte qu'il est temps de le faire ?



6. Quelles émotions ai-je besoin d'explorer ?

8. Comment me réaligner à moi-même ?

5. Quelles émotions ai-je besoin d'embrasser ?

7. Comment me reconnecter au flux ?



10. Qu'est-ce qui peut m'aider à avoir les idées claires ?

12. Comment mobiliser mes expériences passées ?

9. Comment m'ouvrir à ce que je sais déjà ?

11. Comment est-ce que je me perçois ?

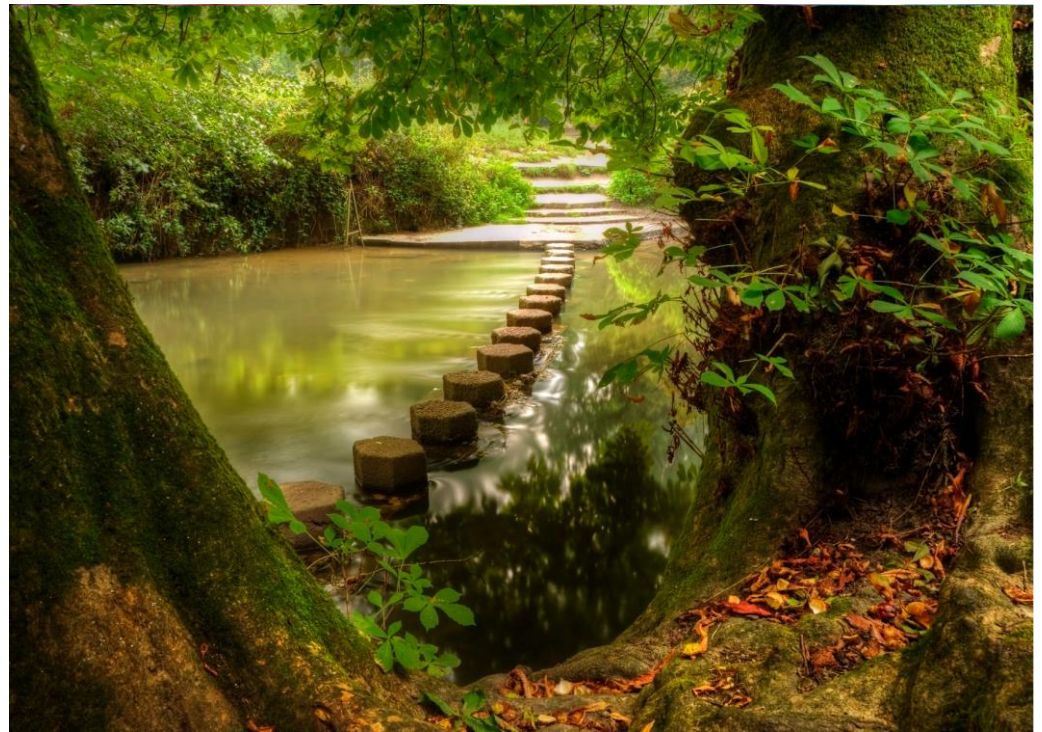


14. Qu'est-ce qui m'inspire à prendre soin de moi ?

16. Quelles actions puis-je entreprendre dès maintenant ?

13. Comment me laisser guider par ma connaissance intime ?

15. Comment retrouver ma paix intérieure ?



18. Que faire pour libérer de l'espace en moi ?

20. Comment faire de mon bien être une priorité ?

17. Comment retrouver et mobiliser mon énergie ?

19. Comment réactiver mon pouvoir personnel ?

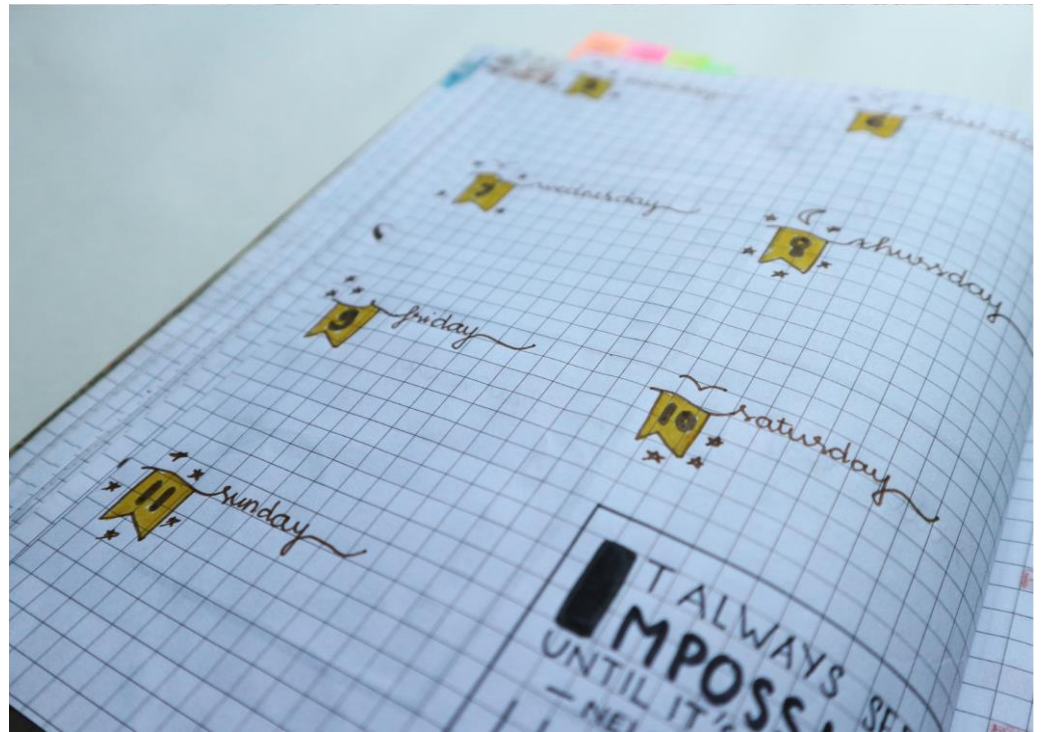


22. Comment étendre mon équilibre intérieur à l'extérieur ?

24. Que mettre en place concrètement pour prendre soin de moi dans la durée ?

21. Que faire pour retrouver mon équilibre intérieur ?

23. Quels sont mes besoins matériels ?

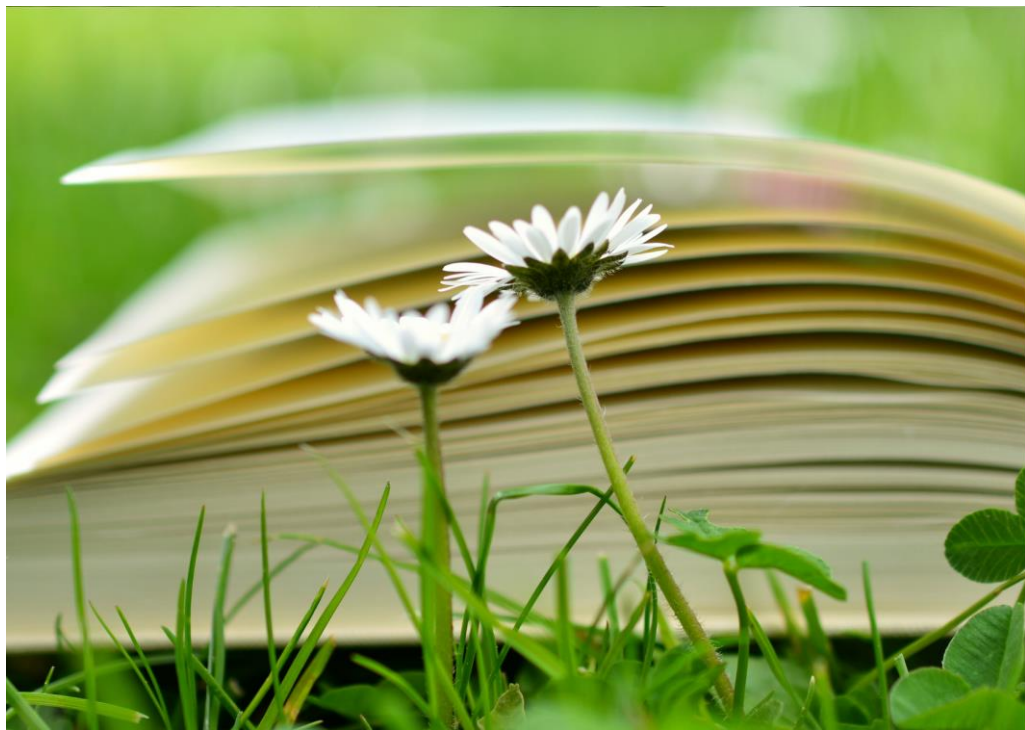


26. Comment m'organiser pour garder mon équilibre ?

28. Sur qui puis-je compter tout en gardant mon indépendance ?

25. Sur quoi m'appuyer pour parvenir à un bien être durable ?

27. A quelle fréquence puis-je instaurer des temps pour moi ?



Mon cheminement

Thème: prendre soin de soi

31 cartes

30. Quels sont les piliers de ma nouvelle dynamique ?

31 cartes pour explorer le thème du mois.

Une carte par jour, tout au long du mois.

Les cartes peuvent être utilisées dans l'ordre ou aléatoirement.

Chaque carte a une question au verso pour vous aider à explorer le thème.

- Vous pouvez y répondre sur la carte, ou dans un journal.
- Vous pouvez également ignorer la question et écrire sur ce que l'image vous inspire.

Je vous souhaite un excellent voyage.

Parce que vous le méritez.

29. Avec qui puis-je partager sans jugement ?

31. Quelles sont les leçons à retenir de cette expérience