



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

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

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

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



8. Comment me réaligner à moi-même ?

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

7. Comment me reconnecter au flux ?

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



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

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

12. Comment mobiliser mes expériences passées ?

11. Comment est-ce que je me perçois ?

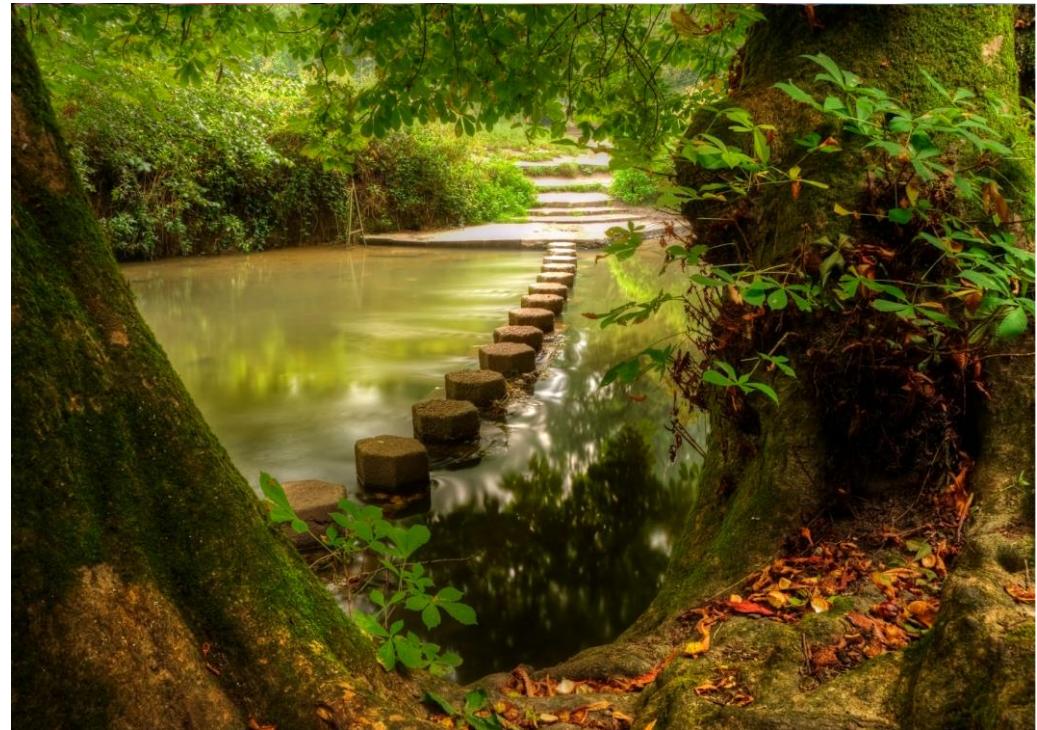


13. Comment me laisser guider par ma connaissance intime ?

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

16. Quelles actions puis-je entreprendre dès maintenant ?

15. Comment retrouver ma paix intérieure ?



20. Comment faire de mon bien être une priorité ?

19. Comment réactiver mon pouvoir personnel ?

lesetatsdamedecestame.net

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

17. Comment retrouver et mobiliser mon énergie ?

lesetatsdamedecestame.net

lesetatsdamedecestame.net

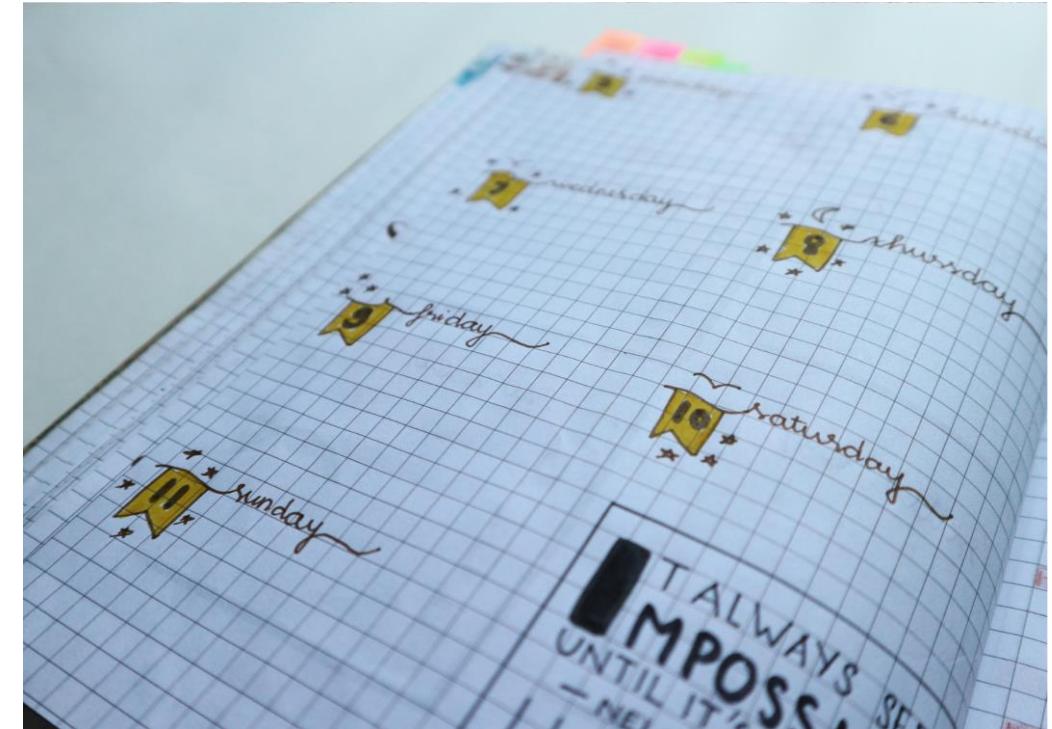


22. Comment étendre mon équilibre intérieur à l'extérieur ?

21. Que faire pour retrouver mon équilibre intérieur ?

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

23. Quels sont mes besoins matériels ?

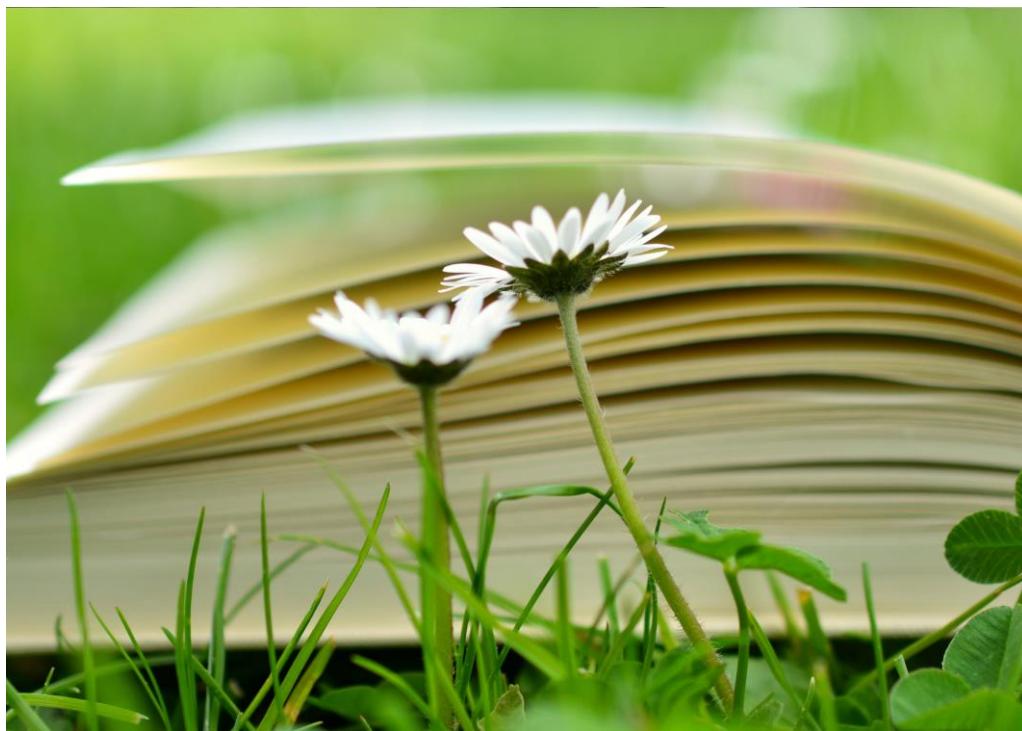
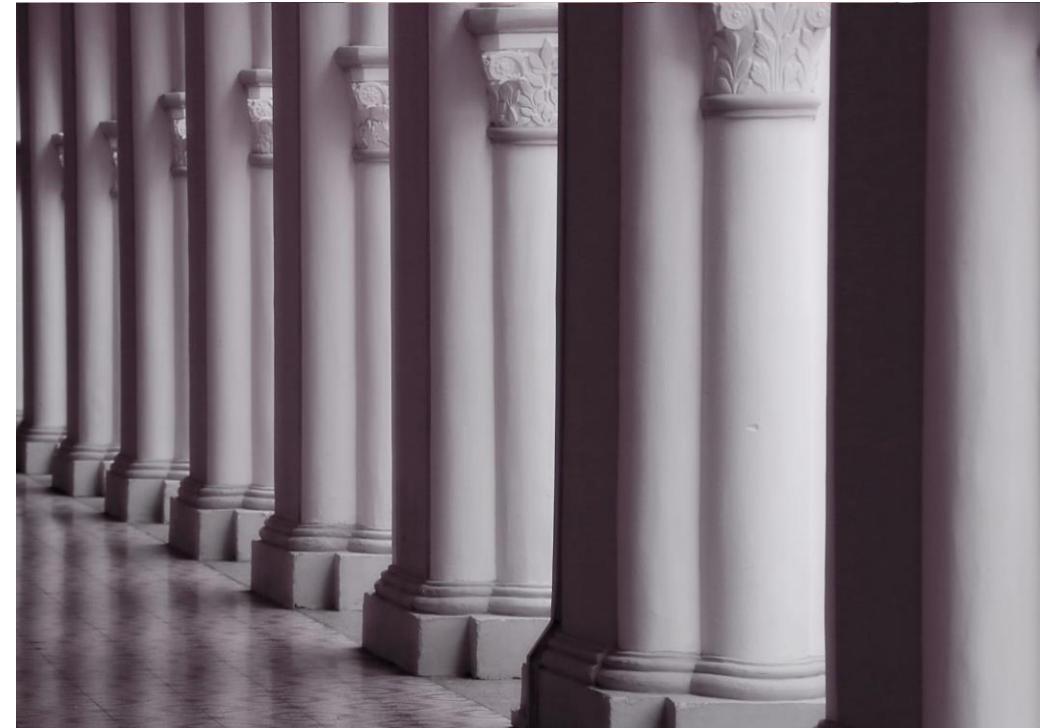


28. Sur qui puis-je compter tout en gardant mon indépendance ?

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

26. Comment m'organiser pour garder mon équilibre ?

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



30. Quels sont les piliers de ma nouvelle dynamique ?

29. Avec qui puis-je partager sans jugement ?

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.

31. Quelles sont les leçons à retenir de cette expérience