

Comment permettre à mon esprit et à mon corps de faire une pause et de se ressourcer?

Je reste inspiré(e)

Qu'est-ce qui me semble bloquer mon inspiration ?

Est-ce que je prends suffisamment de repos ?

Est-ce que je suis en période de stress ?

Qu'est-ce que je peux faire dans l'immédiat pour me sortir de ce cycle ?