



Mon bilan

Calendrier de l'avent Bol D'Air

Qu'ai-je appris sur moi ?

A-t-il été aisé de trouver des réponses quand il s'agissait de parler de moi ?

Ai-je pu m'observer avec indulgence et tolérance ?

De quoi ai-je pris conscience ?

Ai-je pu facilement prendre "ce petit temps pour moi" durant la journée pour prendre soin de moi ?

Est-ce que cela m'a fait du bien de m'occuper un bref instant de moi chaque jour ?

Est-ce que cela m'a incité à prendre davantage soin de moi et de "mon intérieur" ? Si oui, quelles ont été mes actions ?

Est-ce que je suis parvenu-e à mettre en pratique mes trois intentions pour 2025 ?

Suite à mon expérience et mon bilan, est-ce que cela m'a donné envie de mettre en place certaines choses dans ma vie ? Si oui, lesquelles ?