

6 Cascade: prendre soin de soi

1 Je sais que j'ai besoin de prendre soin de moi lorsque...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 Lorsque j'ai besoin de me détendre, je...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 Ce qui me fait me sentir bien:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4 Lorsque j'ai besoin de prendre du temps avec moi-même, je peux...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....