



OBSERVATION LANGAGE ET PENSÉES qui me coupe de l'abondance

Tu peux imprimer cette feuille ou réécrire dans ton cahier.

A. Quelles sont mes 3 fermes intentions pour cette journée ?

1. ...
2. ...
3. ...

B. Observer mes pensées et mon langage avec mon entourage, mon compagnon, mes enfants, mon collègue, etc...

Quelles sont les pensées que je choisis de corriger ?

Pensée 1 :

J'ai pensé que

Je la remplace par

Pensée 2 :

J'ai pensé que

Je la remplace par

Pensée 3 :

J'ai pensé que

Je la remplace par

Pensée 4 :

J'ai pensé que

Je la remplace par

Pensée 5 :

J'ai pensé que

Je la remplace par

A faire autant que nécessaire 😊

C. Analyse

- ✓ Qu'est ce j'apprends sur moi en faisant cet exercice ?
- ✓ Ce que je comprends ?
- ✓ Qu'est que j'en tire comme leçon ?