

Piste de marelle auto-empathique pour personnes expérimentées avec l'humour

Action
Juste

Demande
à Soi

Demande
à l'autre

Intégration
silencieuse

Besoin(s)

Résistance(s)
Défense(s)

Message(s)
corporel(s)

Sentiment(s)

Hu
m
o
u
r

Défolement
Des
pensées

Jugement(s)
Evaluation(s)
Analyse(s)
Envie de comprendre

Temps de centrage
*Je me relie à un espace
de tranquillité en moi*

Départ