

TEMPS DE CENTRAGE

Je me relie à un espace de
tranquillité en moi

JUGEMENTS
EVALUATIONS
ANALYSES

ENVIE DE COMPRENDRE

**DÉFOULEMENT
DES
PENSÉE(S)**

CROYANCE(S)

SENTIMENT(S)

MESSAGE(S)
CORPOREL(S)

BESOIN(S)

**INTÉGRATION
SILENCIEUSE**

**RÉSISTANCE(S)
DÉFENSE(S)**

DEMANDE

À

SOI

DEMANDE

À

L'AUTRE

**ACTION
JUSTE**

HUMOUR