

Shake my mind

8 minutes pour faire de la place dans ma tête



Pause intérieure

Mon instant vérité

3 choses qui me prennent la tête

-
-
-

3 choses qui me font du bien

-
-
-

Une chose que j'aimerais changer, là, maintenant ?

-

Comment je me sens aujourd'hui ?

Énergie

☐  vide ☐  plein

Équilibre vie pro/perso

☐  chaos ☐  aligné

Confiance en moi

☐  basse ☐  solide

Charge mentale

☐  trop ☐  ok

Si je devais faire juste **UNE** petite action cette semaine, ce serait...

Et si on en parlait ?



www.lets-bounce.fr