

Exercice

POUR APPRENDRE À RECEVOIR ET À SE FAIRE DES COMPLIMENTS

MODE D'EMPLOI

Note dans la colonne de gauche les compliments que tu as reçu dans la journée ou dans la semaine. Cela t'incitera à être vigilante à les écouter et à t'en souvenir pour pouvoir les noter. Cette nouvelle écoute te rendra plus réceptive et va changer progressivement ta manière de te percevoir. Si tu le souhaites tu peux aussi noter le prénom de la personne qui t'a fait le compliment.

Note dans la colonne de droite ce que tu aimes chez toi. Cela peut être un talent, une aptitude, une attitude, ou des choses très simples, voire même des choses que personnes ne sait ou ne remarque, des choses qui concernent ta vie intérieure par exemple. Peu importe du moment que ces choses te font t'aimer ne serait-ce qu'un peu.

à toi de jouer !

OFFERT PAR



MARIE
LESGROWMOTS.FR

Exercice

POUR APPRENDRE À RECEVOIR ET À SE FAIRE DES COMPLIMENTS

COMPLIMENTS
REÇUS

AUTO-
APPRÉCIATION

OFFERT PAR



MARIE
LESGROWMOTS.FR