

PRENDRE SOIN DE MA SENSIBILITE

Après avoir fait l'expérience d'un temps où j'ai pu prendre soin de ma sensibilité, je m'arrête quelques minutes pour relire cette expérience:

TPA 4.1 Prendre soin de ma sensibilité

A la lumière de cette expérience, je m'interroge :

- En quoi le moyen choisi m'a-t-il réussi? Qu'en ai-je retiré ?
- Ai-je rencontré certaines difficultés ? Lesquelles ?
- Qu'est- ce que cela m'apprend sur mes besoins au niveau de ma sensibilité?
Comment puis-je continuer d'en prendre soin ?

Bonne écoute de vos sensations !