LE PETIT CAILLOU DE NOVEMBRE

Ma boussole des ressources

Observer ce qui me ressource. • Observer ce qui me coûte.

Pendant quelques jours, observez simplement votre quotidien. Quand quelque chose vous fait du bien ou, au contraire, vous demande davantage, notez-le ici. Un mot ou une phrase suffit. Pas besoin d'analyser.

🌿 CE QUI ME RESSOURCE

Ce qui me fait du bien, m'apaise, me donne envie, me permet de souffler…

🪨 CE QUI ME COÛTE

Ce qui me préoccupe, me sollicite, me tend, me demande beaucoup…

Après quelques jours, je prends un peu de recul…

Qu'est-ce qui revient le plus souvent ?

Y a-t-il quelque chose qui me coûte que je n'avais pas vraiment remarqué ?

De quoi ai-je le plus besoin en ce moment ?

Je n'ai rien à changer aujourd'hui. Je commence simplement par regarder.

Votre énergie est précieuse. Apprendre à observer où elle va est déjà une manière d'en prendre soin.