

Exercice de la poubelle

Notez dans la 1^{ère} colonne, ce que vous aimeriez atteindre, réaliser, mais que vous ne pensez pas pouvoir atteindre. Dans la seconde « la poubelle », toutes les pensées qui vous viennent, toutes les croyances, tous les freins. Faire 20 lignes par soir, sur 3 soirs consécutifs.

Mon projet, mon rêve, ce que je voudrais	Poubelle
Ex : je suis quelqu'un de bien et tout le monde m'apprécie	N'importe quoi !



Exercice de la poubelle

Notez dans la 1^{ère} colonne, ce que vous aimeriez atteindre, réaliser, mais que vous ne pensez pas pouvoir atteindre. Dans la seconde « la poubelle », toutes les pensées qui vous viennent, toutes les croyances, tous les freins. Faire 20 lignes par soir, sur 3 soirs consécutifs.

