

# UN TEMPS POUR NOUS

BIENVENUE POUR  
L'EXERCICE DU  
DEUXIÈME JOUR DU  
CHALLENGE "MIEUX  
SE CONNAITRE"



## CHALLENGE JOUR 2

*Par Lucie*

*Inscris trois choses (grandes ou minuscules) qui se sont passées aujourd'hui et pour lesquelles tu ressens de la gratitude. (Quelques idées pour celles qui ne voient vraiment rien: j'ai un corps en bonne santé, je dors au chaud dans un lit, le sms de ma pote qui m'a donné le smile, le câlin de mon bébé avant de se coucher, ma douche...)*



*Comment te sens-tu là, maintenant, tout de suite ? Quelle est l'émotion que tu ressens ?*

*Quelles sont les pensées que tu as là, maintenant, tout de suite ?*