

Piste de marelle auto-empathique pour des personnes débutantes

Cases à
disposition :

Action
Juste

Demande
à l'autre

Demande
à Soi

Intégration
silencieuse

Résistance(s)
Défense(s)

Défoulement
des
Pensées

Croyance (s)

Besoin(s)

Message(s)
corporel(s)

Sentiment(s)

Jugement(s)
Evaluation(s)
Analyse(s)
Envie de comprendre

Temps de centrage
*Je me relie à un espace
de tranquillité en moi*

Départ