

13 décembre



Aujourd'hui : je liste mes kifs

Au moment de me coucher, je liste mes 3 kifs de la journée (personne, évènement, sensation). Qu'est-ce qui m'a rempli de joie, m'a fait du bien, me fait dire "j'ai de la chance" ? autant que possible, j'essaie de ressentir l'émotion associée à ce kif.

