

10 décembre



Aujourd'hui : j'écoute mes émotions

*Autant que possible, j'essaie de rester vigilante sur mes ressentis internes quand j'éprouve une émotion (colère, peur, tristesse, amour... ). Je verbalise mes sensations "j'ai une boule dans la gorge, le cœur qui s'accélère..."*

