

Vos actions des 7 prochains jours

La mise en pratique de chacune des 7 attitudes proposées pendant les 7 prochains jours sera est une preuve d'amour inconditionnelle de vous à vous!

1. **Choisissez**, pour chacune des 7 attitudes, **UNE SITUATION** dans laquelle vous l'expérimenterez au cours de votre journée.
2. Inscrivez **votre niveau de satisfaction** suite à la mise en pratique de cette attitude. **Commentez** comment vous vous êtes senti, ce qui a été un défi, ce qui a été plutôt facile et plaisant.
3. Inscrivez **votre niveau de confiance** dans le fait de maintenir la mise en pratique de cette attitude. Seriez-vous heureux d'adopter cette façon d'être et pendant combien de jours d'affilés? **Commentez!**

**JOUR
1**

ATTITUDE DE LA JOURNÉE	Aujourd'hui, je respecte mon espace par amour pour moi !	
Mon action concrète de la journée pour vivre cette attitude		
MON NIVEAU DE SATISFACTION	MON NIVEAU DE CONFIANCE À MAINTENIR CETTE ACTION POUR 7 AUTRES JOURS	
/10	/10	
MES COMMENTAIRES		

NOTES :
