Exercice la petite voix saboteuse

1/ Je repère et j'écris 3 phrases saboteuses à mon encontre (jugement, dénigrement) que je me dis à moi-même ou que parfois je prononce à mon sujet :

_____
_____
_____
_____
_____
_____

2/ Je nuance, transforme chacune de ces 3 phrases :

_____
_____
_____
_____
_____
_____

3/ J'écris 3 phrases bienveillantes sur ce que je suis :

_____
_____
_____
_____
_____
_____

_____

SOLERYS
5, quai Jean Moulin - 69001 Lyon - Tél. 04 72 07 31 25 – Fax. 04 72 07 31 29
SARL au capital de 100.000€ - SIRET 510 126 949 00013
N° TVA Intracommunautaire : FR 255 101 26 949
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 82 69 10 419 69