



Les 3 compliments

Objectif : Reprendre un contact bienveillant à l'égard de son corps. Apprendre à s'apprécier.

Consigne :

Trouvez et écrivez dans un carnet ou sur la fiche ci-dessous trois choses que vous appréciez chez vous aujourd'hui : au niveau de votre corps, de votre accoutrement, de votre forme du jour.

A FAIRE AU MOINS DEUX FOIS PAR SEMAINE PENDANT UN MOIS.

Mes 3 compliments du jour

<p>JOUR 1 :</p> <ol style="list-style-type: none"><i>1. J'ai de beaux yeux, avec la lumière ils sont en valeur aujourd'hui.</i><i>2. Je trouve mon teint joli.</i><i>3. Mon chemisier me va bien.</i>	<p>JOUR 2 :</p> <ol style="list-style-type: none"><i>1. Mes cheveux sont brillants.</i><i>2. Mes mains sont douces.</i><i>3. Mes ongles sont très beaux.</i>
JOUR 1	JOUR 2
JOUR 1	JOUR 2
JOUR 1	JOUR 2
JOUR 1	JOUR 2



Sophie Guyot

Diététicienne - Nutritionniste
Praticienne de Psychologie Positive