LA ROUE DES BESOINS

UN GUIDE INTÉRIEUR POUR MIEUX NOUS CONNAÎTRE

Nos besoins sont universels et légitimes.
Les identifier, c'est mieux comprendre ce que nous vivons et ce dont nous avons besoin pour avancer.
Cette roue nous aide à faire le point et à choisir notre prochain petit pas.



COMMENT L'UTILISER ?

1. Observe chaque besoin et note ce qui est nourri aujourd'hui.
2. Repère ce(s) besoin(s) qui manquent d'attention en ce moment.
3. Choisis un petit pas pour prendre soin de ce besoin dès aujourd'hui.

MON BESOIN PRIORITAIRE AUJOURD'HUI

MON PETIT PAS POUR LE NOURRIR

De petits gestes intérieurs pour se recentrer, clarifier et avancer.

www.fleurirsavie.fr