



Activités de bien-être

Tenir un journal thérapeutique

Essayez de tenir un journal thérapeutique. Lâchez-vous. Mettez tout ce qui vous vient à l'esprit sur papier. Voici quelques conseils pour bien commencer :

- Ce que je dois accepter, c'est...
- Ce que je veux en retirer, c'est...
- Ce que je pense en ce moment, c'est...
- Je suis reconnaissant pour...
- Si mon corps pouvait parler, il me dirait...
- Je me sens plus énergique quand...