

Retour sur mes pratiques de la semaine et/ou la pratique d'entrée => Notes utiles :

Manger : Les 3 axes =

-
-
-

Mon auto-évaluation de 0 à 10 :

- **Axe 1 :**
- **Axe 2 :**
- **Axe 3 :**

⇒ Bilan :

Les biais de pensées => Notes :

⇒ Mes biais de pensées sur l'alimentation :

-
-
-
-
-

⇒ Alternative compassionnée :

⇒ Bilan :

Savouring à table => Notes :

⇒ Ma carte postale :

**CARTE POSTALE POUR VOUS
DE LA PART DE VOTRE IMAGE
OU PARTIE COMPASSIONNEE**

Le petit pas concret, positif et réalisable que vous vous engagez à faire pour vous est :

1 ou 2 valeur(s) importante(s) à vos yeux activée(s) pour faire ce pas ?

1 message +/- 1 autre soutien pour vous encourager face aux difficultés:

"Le voyage de mille lieues commence par un seul pas"
- Lao Tseu

Pour : _____

Thème : _____

Date : _____

Programme SOINS-du-SII©

MON BILAN:

Une chose utile que je souhaite retenir de cette session et qui peut m'aider à mieux comprendre le SII ou moi-même, ou, à mieux gérer le SII ou ma vie malgré le SII ?