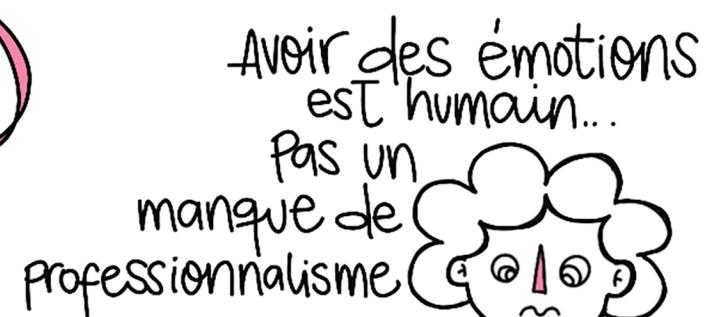
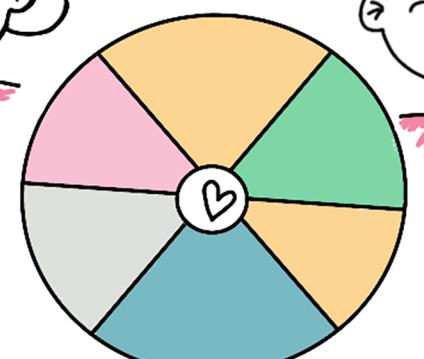


# PRENDRE SOIN DE SOI

dans un environnement en constante évolution



Il est important d'être capable d'identifier nos émotions



À quelle fréquence validons-nous nos émotions



Nous devons normaliser le fait de ne pas bien nous sentir



L'autosoin n'est pas un Pansement



VS.



Affectée

VS.

Affaiblie

On donne des étiquettes à nos sentiments, sans réfléchir à ce qui se passe en NOUS