

Questions de réflexion pour une pleine conscience tout au long de la journée

Matin

Quel est l'objectif que j'espère atteindre aujourd'hui ?
Vers qui puis-je me tourner pour obtenir de l'aide aujourd'hui si j'en ai besoin ?
Comment vais-je enrichir mes relations en communiquant avec quelqu'un aujourd'hui ?

Après-midi

Déjeuner

Comment vais-je alimenter et faire bouger mon corps aujourd'hui ?
Comment vais-je nourrir mon âme aujourd'hui ?
Comment vais-je nourrir mon esprit aujourd'hui ?

Ai-je vu, entendu ou créé quelque chose de beau aujourd'hui et comment puis-je le partager avec les autres ?

Soir

Dîner

Qu'ai-je appris aujourd'hui ?
Qu'ai-je réussi aujourd'hui ?
Qu'est-ce qui m'a surpris aujourd'hui ?

Coucher

Quelles sont les trois choses dont je peux être reconnaissant(e) aujourd'hui ?
Quelle est l'inquiétude ou la peur que je laisserai derrière moi avant de m'endormir ?
Quelle est la chose qu'il me tarde de faire demain ?

Source

Sue Badeau, sue@suebadeau.com