MAISON SAFA-ZEN
PURETÉ · CLARTÉ · SÉRÉNITÉ

Mon unicité et ma valeur

ME CONNAÎTRE · RECONNAÎTRE MA VALEUR

Prendre un moment pour reconnaître ce qui me rend unique, sans me comparer aux autres.

1. Ce que j’apprécie chez moi

Quelles qualités, forces ou petites choses chez moi méritent d’être reconnues ?

2. Ce qui me rend unique

Qu’est-ce qui fait ma façon d’être, mon histoire, mes goûts ou ma sensibilité ?

3. Ce que je veux honorer

Quelle partie de moi ai-je envie d’assumer ou de valoriser davantage ?

4. Mon prochain petit pas

Quelle petite action puis-je poser pour faire une place à ce que je viens de découvrir sur moi ?
Ex. : accepter un compliment, partager une idée, prendre du temps pour une activité qui me fait du bien.

Je n’ai pas besoin d’être comme une autre pour avoir de la valeur.