MAISON SAFA-ZEN

FICHE PARTICIPANTE

Mon engagement SAFA-ZEN

Se préserver sans s'effacer.
Se réaliser sans se sacrifier.

Aujourd'hui, je m'engage à prendre soin de moi.

Cette fiche m'aide à faire le point sur mes besoins, mes choix et mes actions pour les 7 prochains jours.

1 Aujourd'hui, je reconnais que...

Qu'est-ce qui est présent pour moi en ce moment ?

2 Un signe qui m'indique que mon stress augmente est...

Comment je le ressens dans mon corps, mes pensées, mes émotions ou mes comportements ?

3 Une chose qui me prend de l'énergie est...

Quelle situation, habitude ou responsabilité me pèse le plus en ce moment ?

4 Un besoin que je souhaite mieux respecter est...

De quoi ai-je besoin pour me sentir mieux et préserver mon équilibre ?

5 Au cours des 7 prochains jours, je choisis de...

Quelle petite action concrète puis-je poser pour prendre soin de moi ?

6 Je commencerai le...

7 Le moment que je choisis est...

8 Si j'en ai besoin, je pourrai demander de l'aide à...

9 Ma phrase d'engagement

Je me rappelle que...

« Je peux avancer avec intention, préserver mon équilibre et poursuivre mes aspirations sans me sacrifier. »

Ma signature
(facultative)