



Dulcia vous propose un exercice à expérimenter pour être attentif à soi dans sa globalité, se détendre et prendre soin de soi.

Prenez un temps pour vous où vous ne serez pas dérangé(e).  
Installez-vous confortablement. Et posez-vous les questions suivantes :

➤ **Comment va mon corps ?**

Qu'est-ce que je ressens dans mon corps et à quel(s) endroit(s) ?  
Est-ce confortable ou inconfortable ?  
De quoi mon corps a-t'il besoin ?

➤ **Qu'est-ce que je ressens ?**

Quelles sont mes émotions ?  
Quels sont mes besoins ?

➤ **Comment sont mes pensées ?**

Dans quel état d'esprit suis-je ?  
Y aurait-il des pensées récurrentes, paralysantes ?

➤ **Et maintenant ?**

De ce scan global, qu'est-ce que je décide ?  
*Exemple : De me remercier, d'agir concrètement, etc....*



Quelles sont mes prises de conscience ?

Qu'est-ce-que je m'engage à faire  
concrètement dès aujourd'hui ?