

DEFI N°5 : LE BILAN

Bonjour,

L'heure du bilan a sonné après cette première semaine passée au rythme des défis.

Etudiez vos impressions, auriez vous aimé vous investir davantage ? avez vous des regrets, des doutes, des peurs concernant cette aventure, sa durée, sa capacité à vous surprendre, à ne pas vous lasser ?

Ou bien êtes vous satisfaits de tout ce que vous avez réalisé, surpris, reconnaissants ? Avez vous fait des découvertes ? Valoriser vos efforts, vos accomplissements.

Vous satisfaire de ce qui est.

Cadeau du jour : "la santé mentale se mesure par une disposition à trouver une chose bien"

Emerson

Merveilleuse journée

Florence Perrelle