

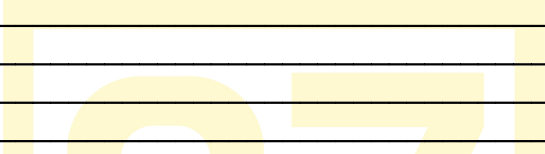
CHAPITRE 8- Ton corps, c'est ton carburant

Exercice : Te remettre au centre

1. Prends ton agenda hebdo. Regarde-le en face.
 2. Entoure tout ce qui sert les autres... mais te consomme, toi.
 3. Barre 1 chose que tu peux supprimer.
 4. Remplace-la par une action qui te recharge.
- (Sieste, marche, entraînement, massage, respiration, lecture, rien.)

Fais ça chaque semaine.

Ce que je supprime cette semaine :



Ce que je mets à la place pour me recharger :

[illegible]