

Les peurs

Nomme ici toutes tes peurs, toutes sphères de vie confondues. Essaie de remplir les 2 pages!

J'ai peur de.....

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

Répète maintenant ce mantra 21 fois (idéalement pendant 21 jours) :

« Que tout ce qui me limite dans l'atteinte de ma vie idéale et de mon épanouissement disparaisse immédiatement avec aisance. Je choisis de me libérer de toutes mes peurs. »