



lifeforce

recharge yourself naturally



Pilier État d'esprit

Suivi Gratitude

Calmez votre esprit en ramenant votre attention sur votre respiration.

Ensuite, en restant connecté à votre respiration, écrivez 3 choses pour lesquels vous êtes reconnaissant.

- Une chose simple (par exemple, vous respirez sans appareil respiratoire)
- Une chose de votre vie privée ou professionnelle
- Une chose sur qui vous êtes (de l'ordre de l'être et non de l'avoir : quelque chose dont vous êtes fier de ce que vous êtes devenu. Ressentez que qui vous êtes en ce moment dans un champ de votre vie est suffisant...)

Pilier: Etat d'esprit

Cahier de bord de la reconnaissance et de la gratitude

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Une chose simple dont vous êtes reconnaissant							
Une chose de votre vie privée ou professionnelle							
Une chose sur qui vous êtes / dont vous êtes fier de vous.							



David Truong Tan
Life Coach - Osteopath DO
david@lifeforcewithyou.com
www.lifeforcewithyou.com

THANK YOU

MERCI

OBRIGADO



lifeforce

recharge yourself naturally