



Travail à la Maison Semaine n°2

1. Puissance Vulnérabilité : s'exercer en milieu sécurisé
2. Se dévoiler : s'exercer avec une personne de confiance
3. Gratitude : le papier + le mantra merci
4. Excès en tout genre = émotions évitées
5. Tester 1x la méthode sandwich + son plan B
6. Tester 1x faire une vraie demande
7. Tester 1x de dire non
8. Tester 1x l'écoute des autres
9. Tester 1x le DEBESP en milieu sécurisé