L'art de se choisir
dans le minuscule de tous les jours

ressentis agréables

Mettre des mots sur ce que l'on ressent permet de reconnaître et de clarifier ce qu'il se passe en nous.

à l'aise
affectueuse
aimante
alerte
alignée
amoureuse
amusé
animé
apaisée
appréciée
audacieuse
béni
calme
capable
captivée
centrée
chaleureuse
charmé
concerné
confiante
confortable
connectée
courageuse
créative
curieuse
décidé
déterminée
détachée
détendu
douce
dynamique
émerveillée
enchantée
énergisée
entier
enthousiaste
entendue
exalté
fascinée
féminine
fière
gaie
généreux
habité
inspirante
inspirée
intéressé
joyeuse
joueuse
léger
libre
masculin
masculine
motivante
motivé
optimiste
ouvert
paisible
patiente
pétillante
positif
prudent
puissante
posé
porté
porté
radieuse
ravi
rayonnante
relié
ressourcée
réceptive
réveillé
réveillé
reconnaissante
satisfait
sereine
sensible
sensuelle
stable
stimulé
soulagée
tendre
touchée
tranquille
unie
unique
vibrant
viril
vivante
vraie

Ce document est téléchargeable gratuitement sur le site sophiekassabian.com