



Challenge LibèreToi

Questions Jour 2

✍️ Prenez un moment pour écrire cette phrase :

“La croyance qui me retient le plus aujourd’hui, c’est...”

Puis terminez cette phrase :

“...et je comprends aujourd’hui qu’elle essaye de me protéger de...”

🎯 **Objectif** : relier votre mental à votre ressenti corporel, sans jugement.