CANDELINE

LE RITUEL DU SOIR · FICHE À IMPRIMER

Le mini-rituel du soir

Cinq minutes, ce soir, pour poser ce qui pèse, puis recueillir ce qui a été bon.

Ce soir, le .....

Décharger

poser ce qui pèse

Vide ta tête sur la page. Ce qui tourne, ce qui t'a contrarié, ce qui reste en suspens, dépose-le ici sans trier.

Savourer

retrouver ce qui a été bon

Cherche les moments doux de la journée, même tout petits, et garde-les en les écrivant.

Retrouve le carnet Veillée et le livre Le rituel du soir sur
candeline.fr @candeline.fr