



Odile Nicolas-Etienne

# **BE EXTRAORDINAIRE 2021-2023**

## **Leçon 1 - QUESTION SUR l'Atelier 1**

**MAITRISE DE SOI = PRESENCE**

## Question - Parcours de Réflexion personnelle

- En étant très honnête avec toi même quel est ton rapport au moment présent ?
- Dans ton quotidien, à quel point est ce que tu t'estimes en contact pleinement avec le présent ( si tu devais évaluer en pourcentage )
- Qu'est ce qui selon toi t'empêche le plus d'être dans le présent ? ( trouve plusieurs éléments au moins 3 ou 4 )
- Comment penses tu que tu pourrais améliorer ton contact avec le moment présent et devenir plus présente ? ( trouve plusieurs possibilités et options 3 ou 4