

3. CONSIGNE (OBSERVATION)

Votre objectif est de créer une prise de conscience

Consigne :

Cette semaine, observe chaque moment où tu ressens une tension (Tu peux reconsulte le bilan émotionnel, question nr.2 pour comprendre ce qu'est une tension) intérieure dans ton couple.

Sans analyser. Ni corriger Ni culpabiliser. Ton travail sera juste remarquer :

- Ce qui s'est passé
- Ce que tu as ressenti
- Comment ton corps a réagi

NB: Ne manquez surtout pas le développement de la consigne avec vos questions dans la communauté!

MERCI!