

Mon Animal, mon Miroir

Leçon - Module 2

1. Quels sont les trois (3) types de relations possibles avec votre animal-compagnon et qu'est-ce que vous en comprenez?

Quelle sorte de relation entretenez-vous avec votre animal-compagnon et comment vous sentez-vous là-dedans?

2. Chez les animaux, quelle est la différence entre l'amour et les besoins?

Est-ce que vous faites cette différence dans votre vie?

3. Comment les animaux respirent-ils et quel en est l'effet?

Que pourriez-vous faire pour avoir une meilleure respiration? Prenez un engagement envers vous-même 😊...

4. Décrivez comment vous vous êtes senti durant la *Méditation de Pleine Conscience avec votre animal...*

Et après?

Comment votre animal a réagi, s'il y a lieu?

5. Énumérez, en utilisant les mots exacts, **les points positifs et les points négatifs** que vous avez perçu lors de l'exercice spontanée en fin de module. Inscrivez aussi comment cette perception de votre animal vous fait sentir...

1- _____ Mon ressenti :

2- _____ Mon ressenti :

3- _____ Mon ressenti :

4- _____ Mon ressenti :

5- _____ Mon ressenti :

6- _____ Mon ressenti :

7- _____ Mon ressenti :

