



#Blogtober2024

Introspection d'automne

ariannecharron.com

1. Qu'est-ce que cette année m'a déjà appris sur moi-même ?

2. Quelles sont les choses que je veux laisser derrière moi en cette fin d'année ?

3. Comment puis-je me préparer émotionnellement et mentalement pour l'hiver ?

4. Quelles habitudes ai-je adoptées cette année, et lesquelles me servent vraiment ?

5. Quel changement, même petit, pourrais-je faire maintenant pour me sentir plus aligné(e) avec mes objectifs ?

6. Quelles sont les choses simples de la vie que j'apprécie en automne, et comment puis-je les intégrer plus souvent dans ma routine ?

7. Comment ai-je géré les défis de cette année et qu'est-ce que j'en ai retiré ?

8. Y a-t-il quelque chose que j'aimerais accomplir ou explorer avant la fin de l'année ?

9. De quoi ai-je besoin pour me sentir nourri(e) et ancré(e)
en ce moment ?
