

Ici et maintenant...

Je note toutes les idées, pensées, souvenirs qui m'encombrent la tête.

Qu'aimerais-je supprimer de ma tête ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelles sont les idées dont je voudrais me souvenir plus tard ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ici et maintenant...

Je note toutes les idées, pensées, souvenirs qui m'encombrent la tête.

Qu'aimerais-je supprimer de ma tête ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelles sont les idées dont je voudrais me souvenir plus tard ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ici et maintenant...

Je note toutes les idées, pensées, souvenirs qui m'encombrent la tête.

Qu'aimerais-je supprimer de ma tête ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelles sont les idées dont je voudrais me souvenir plus tard ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ici et maintenant...

Je note toutes les idées, pensées, souvenirs qui m'encombrent la tête.

Qu'aimerais-je supprimer de ma tête ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelles sont les idées dont je voudrais me souvenir plus tard ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

