

INVENTAIRE DE SOIN DE L'ÂME

1. Par l'écriture d'un journal, dresse la liste des expériences et des sentiments suivants.

• Personnes ou choses qui provoquent chez toi :

» de la colère (à propos de) » de la colère (envers) » de la frustration » de l'agacement » de l'irritation » de la déception » de la blessure

2. DRESSE LA LISTE DE CE DONT TU SENS AVOIR BESOIN :

GRANDIR EN

VIVRE LA GUÉRISON

ME REPENTIR DE

3. Dresse la liste des personnes que tu as besoin de pardonner :

4. Dresse la liste des personnes avec qui tu as besoin de te réconcilier :

5. Dresse la liste des choses que tu as besoin de confesser :
