

EN ROUTE VERS L'AUTHENTICITÉ

A partir du cours et de l'exercice de la semaine n°50, dressez un plan d'action pour vivre une expérience d'authenticité chaque jour.

Exemple : téléphoner à une amie pour lui dire ce que j'apprécie chez elle

Exemple : écrire noir sur blanc les difficultés que j'éprouve avec une personne et lui dire de manière authentique