



Laquelle de ces blessures résonne le plus en vous et pourquoi (décrivez une situation où cette blessure vous est apparue comme évidente, dans le passé ou plus récemment)?

3. Écrivez, en utilisant **les mots exacts que vous avez initialement choisis**, votre **1<sup>er</sup> Miroir** :

- Quelle(s) émotion(s) est remontée(s) en vous quand vous avez pris conscience de ce miroir?
- Y'a-t-il des pensées persistantes ou un souvenir particulier qui remonte par rapport à ce miroir?
- À quelle blessure, vision du monde ce miroir fait-il référence pour vous?

4. Écrivez, en utilisant **les mots exacts que vous avez initialement choisis**, votre **2<sup>er</sup> Miroir** :

- Quelle(s) émotion(s) est remontée(s) en vous quand vous avez pris conscience de ce miroir?
- Y'a-t-il des pensées persistantes ou un souvenir particulier qui remonte par rapport à ce miroir?
- À quelle blessure, vision du monde ce miroir fait-il référence pour vous?

5. . S'il y a lieu, Écrivez, en utilisant **les mots exacts que vous avez initialement choisis**, votre **3e Miroir** :

- Quelle(s) émotion(s) est remontée(s) en vous quand vous avez pris conscience de ce miroir?
- Y'a-t-il des pensées persistantes ou un souvenir particulier qui remonte par rapport à ce miroir?
- À quelle blessure, vision du monde ce miroir fait-il référence pour vous?

6. En quoi de faire ce travail de conscientisation du miroir peut aider, transformer votre animal? Expliquez votre compréhension...