

MODE TELESCOPE : AIDE MEMOIRE

JE REMARQUE

Ce que je vois / entends :

.....
.....
.....

Ce que je ressens :

.....
.....
.....

Ce que mon esprit en conclut :

.....
.....
.....

Qu'est-ce que je ne sais pas
encore ? :

.....
.....
.....

A RETENIR

- Voir les faits.
- Accueillir l'émotion.
- Garder de la place pour
l'incertitude.