

“ Agir pour équilibrer nos trois instincts de survie ?

Voici quelques exemples d'action de développement personnel :

- *Instinct de préservation* : faire les courses et la cuisine, avoir et entretenir un potager, veiller à sa santé et à celle de ses proches
- *Instinct tête-à-tête* : prendre la parole devant un groupe, susciter les confidences, valoriser son interlocuteur
- *L'instinct social* : respecter les temps de parole, s'intéresser à l'actualité et à l'histoire, organiser des rencontres amicales, participer à des jeux de société

Et vous...

- *Quel est votre instinct le moins présent ?*
- *Quelles actions choisissez-vous de mettre en place ce mois-ci et pour 2022 ?*



DÉCEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
49		1	2	3	4	5
50	6	7	8	9	10	11
51	13	14	15	16	17	18
52	20	21	22	23	24	25
53	27	28	29	30	31	

Tél 33 (0)2 40 43 19 39 ● contact@regard9.com ● www.regard9.com