



Mes cartes à piocher

pour me distraire, me sentir bien et mieux me connaître



Qu'est-ce qui t'a rendu fier(e) aujourd'hui ? Pourquoi ?



Petit défi : Prends 5 mn par jour pour observer le ciel et voir tout ce qu'il s'y passe



Tous les matins observe quel temps il fait à l'intérieur de toi et note-le.



Tout le monde a un talent, quel est le tien ?



N'oublie pas tu as le droit d'être toi-même.



Pour te relaxer avant de dormir dis-toi j'inspire, je me calme j'expire, je souris*

*Prends du livre La sérénité de l'insonnie de Tich-Nhà Nghin



Aménage un petit coin zen chez toi, un endroit où tu te sens bien, pas besoin de sortir pour laisser ton esprit voyager.



Crois en toi ! Tu as le droit de te tromper pour progresser tu peux t'entraîner !

Quand tu en ressens le besoin, tire une carte au sort !



découpe le long des pointillés