



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*

*inspiré du livre La sérénité de l'insonnie de Tich'Nhat Hanh



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