

Agrandir mon imagination

Lire, écrire, dessiner, me déguiser,
écouter des histoires, de la musique, créer,
fabriquer des choses...



Imaginer mes
rêves les plus fous
et m'amuser

COMMENT PRENDRE SOIN DE MOI ?

Prendre confiance en moi

Toujours essayer et ne pas me juger,
m'affirmer et dire ce que je ressens,
croire en mes talents...

Devenir un(e)
explorateur(trice)
pour trouver le trésor
en moi



M'imaginer en
maître yoda pour
que la force soit
avec moi !



Etre moi et
profiter du moment
présent !

Être bien dans mon corps et dans ma tête

Me reposer, apprendre, rire,
faire une activité physique, de la relaxation,
manger équilibré, bien dormir !

Calmer mes angoisses, ma douleur

Apprendre à bien respirer
voyager dans des pensées agréables,
dire quand ça ne va pas,
méditer, écouter le silence...