

COMMENT VA TU?

RESPIRER

Prenez 5 respirations
profondes pour vous
centrez

RESSENTIR

Comment se sentent votre
esprit et votre corps ?

REMERCIER

Quelles sont 5 choses que
vous êtes
reconnaisants pour?

AFFIRMER

Dites 5 choses que vous
aimez de vous-mêmes

BESOIN

De quoi avez-vous besoin
pour vous aidez sentir mieux?

