

Je t'aime

Tout est expérience

Tu es important

Prends ton temps

Tu as le droit de te tromper.

Tu as une place importante
dans la famille

Je crois en toi

Tu es dans mon coeur

Tu progresses chaque jour

Ton cerveau change et
apprend chaque instant

Tes efforts portent leurs fruits

Tu as plus de capacités que
tu ne le crois

Chaque échec te
rapproche du succès

Quand ta tête n'a pas la réponse,
écoute ton coeur

Merci

Tu as le droit de pleurer

Tu grandis de jour en jour

Tu as le droit d'avoir peur

Les mots sont puissants. Ils agissent sur les autres autant que sur toi.

Il y a plusieurs façons de réussir

Fais un voeu

Suis ta joie

Ta respiration est un refuge

Tu peux recommencer jusqu'à réussir

Tu as le droit de ne pas penser comme tout le monde.

Ton attention est un cadeau pour autrui

Accepte ton émotion pour la traverser

Tu es la somme de tes forces et de tes faiblesses.

Tu es utile.

Même Albert Einstein a rencontré des difficultés à apprendre et comprendre

Pense à tout ce que tu as appris à faire

Crois en ce qui te fait du bien

Tu as le droit de demander, de donner, de recevoir, de refuser.

Fais ce qui te plait le plus souvent possible

Les choses ont l'importance que tu leur donnes

Tu n'as pas réussi pour le moment. Ce n'est qu'une question de temps

Fais de ton mieux.

Aide sans rien attendre en retour.

Pense à ta couleur préférée

Tu es ici et maintenant

Imagine le lieu où tu te sens le plus en sécurité

Souviens-toi d'un événement amusant

De quoi n'as-tu plus peur ?

La vie est un jeu

Imagine que tu as réussi

Prends une décision

Tu es utile

Souris et tout s'éclaire

Sens, écoute, regarde, touche, goûte

L'impossible reste à accomplir

Marche pour chasser les pensées négatives

Pense à ta bulle de sérénité autour de toi

Parle à ta peur

Prends des photos de ce qui te plaît et garde-les avec toi

Souhaite le bonheur de 3 personnes

Tu es acteur de ton propre
bonheur

Invente quelque chose aujourd'hui

Pleure si tu en as besoin

Le stress t'aide à réussir à
surmonter les épreuves

Formule tes phrases en disant
"nous" au lieu de "tu"

Dis ce dont tu as besoin quand tu
sens une émotion désagréable

Tu as le droit d'être différent

Lève les bras en l'air et
crie "victoire !"

Tout est mouvement !

Garde dans ta tête ta musique
préférée. Chante-la souvent.

Danse en vrai ou dans ta tête .

Pense à ce que tu aimerais
apprendre à faire.

Ton imagination n'a pas de limites

Remplace le mot "problème" par le
mot "défi"

Un dessin vaut mille mots
et fait beaucoup de bien

La vie est une chasse au trésor

Tous les jours, à tous les points de vue,
je vais de mieux en mieux.