



**Le lac : un support gratuit pour la
sérénité des enfants**



**L'esprit est comme un lac.
Quand tu es serein, la surface est lisse. Le
ciel et les nuages se reflètent comme dans
un miroir.**



Lorsque des pensées traversent ta conscience, de petites vaguelettes se forment et disparaissent.



**Parfois, ces pensées durent plus longtemps
et se répandent comme une onde dans ton
corps.**



**Si tu les observes et les acceptes, elles diminuent
petit-à-petit et la surface du lac est bientôt aussi
tranquille qu'avant.**



Il arrive aussi que les pensées déclenchent des émotions tellement fortes que des vagues se forment.



Tu peux alors te mettre à l'écoute de ton corps et apaiser la surface du lac en te concentrant sur le rythme de ta respiration. Inspire...Expire...

Ton souffle calme les vagues et l'eau devient peu à peu lisse et claire.



Ce lac est en toi. Tu peux apprendre à l'apaiser grâce à ta respiration et ton attention.

Tu peux aussi aider les autres à trouver la sérénité en leur envoyant des mots et des pensées positives.

Si tu en as envie, parle-leur aussi de ce lac qu'ils ont en eux.

Merci :)

Papapositive.fr