



Petit livre pour
Apprendre à surfer
sur les émotions



Découpe ton personnage de surfeur



MAINTENANT, CHOISIS LA VAGUE QUI CORRESPOND
À LA FORCE DE L'ÉMOTION QUE TU RESENS PARMI
LES 3 DÉCORS ET PLACE TON SURFEUR DESSUS QUAND
TU SENS QUE TU ES PRÊT.

Force 3

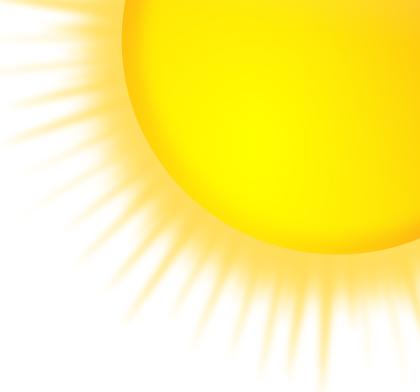
Force 2

Force 1

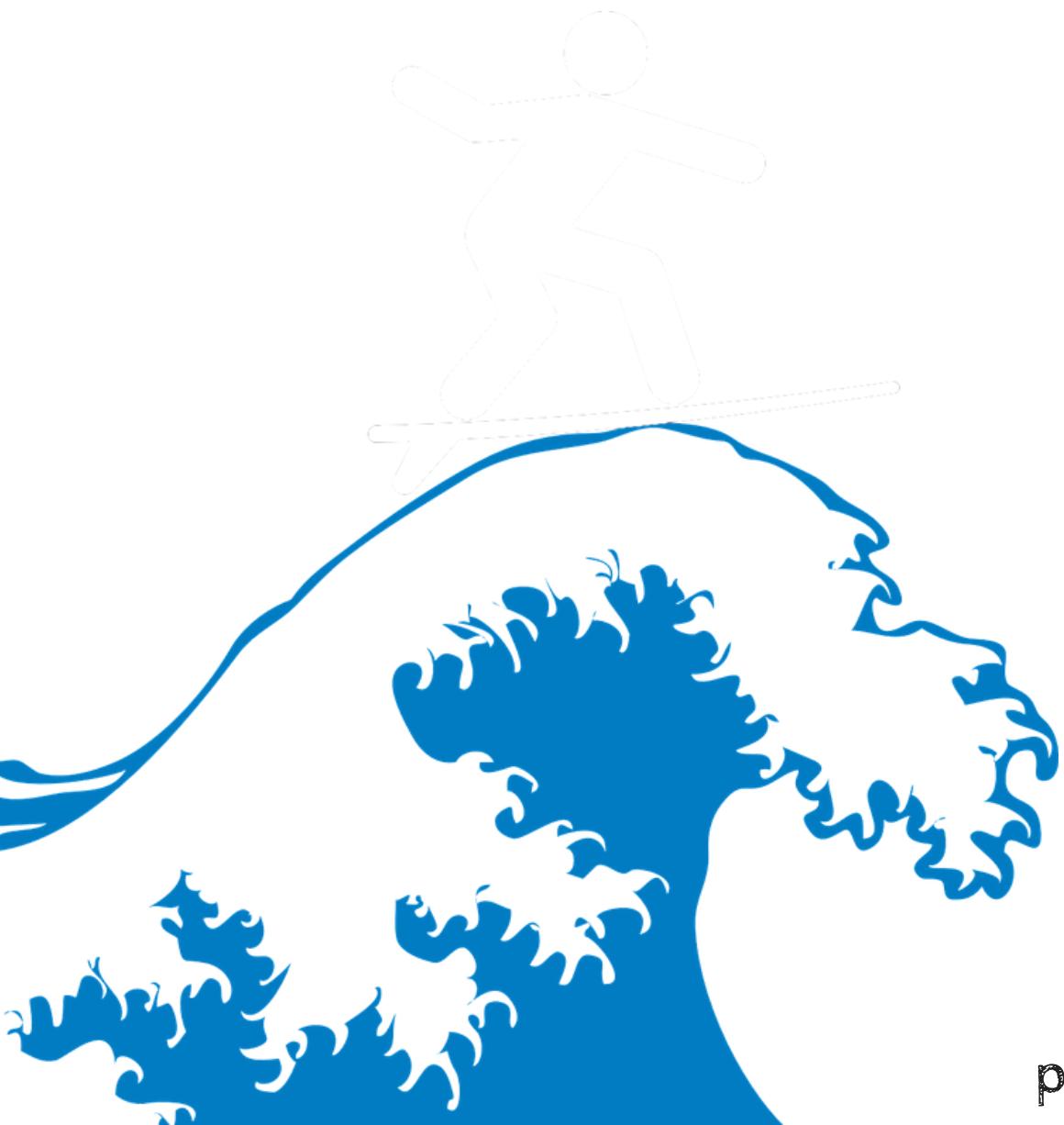
POUR MIEUX SURFER, TU PEUX CITER L'ÉMOTION QUE TU RESENS, LA MONTRER SI TU LA RECONNAIS DANS LES EXPRESSIONS CI-DESSOUS OU DÉCRIRE LES SENSATIONS DANS TON CORPS :



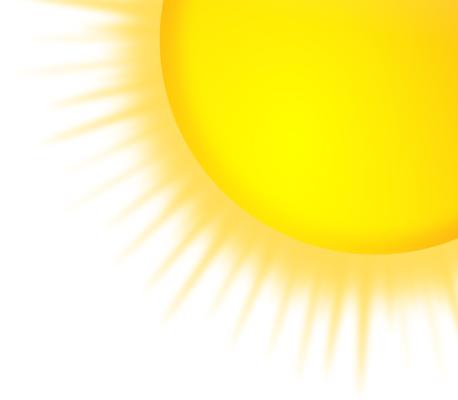
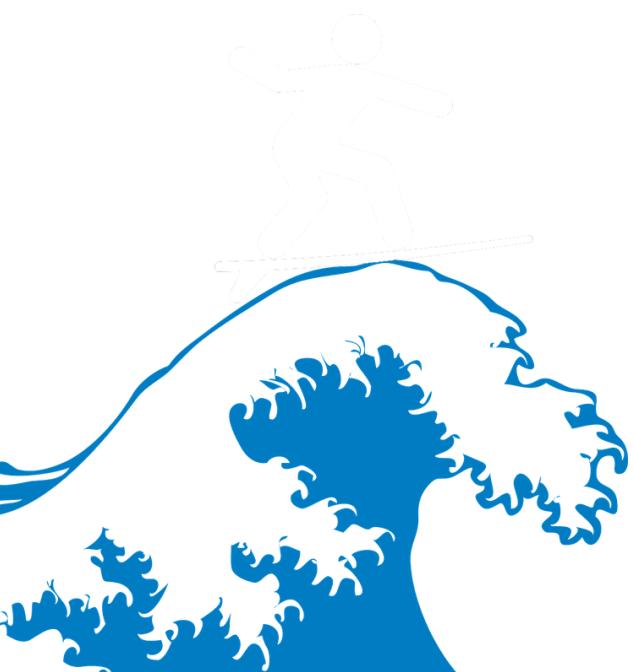
Emotion Force 3



Emotion Force 2



Emotion Force 1



COMMENT TE SENS-TU MAINTENANT ?

SENS-TU TOUJOURS DES VAGUES ?

SI OUI, PRENDS DE NOUVEAU TA PLANCHE ET ESSAYONS DE DÉCOUVRIR QUEL EST LEUR ORIGINE EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS.

Quand cette vague a-t-elle commencé ?

Qu'as-tu pensé à ce moment là ?

À quel endroit de ton corps ressens-tu des sensations ?

De quoi as-tu besoin ?

DÈS QUE TU TE SENTIRAS APAISÉ, POSE TON SURFEUR SUR L'EAU CALME DE LA DERNIÈRE IMAGE.



Sérénité

