



Sauter sur place



Tracer plusieurs fois un 8 à l'envers



Se promener dans la nature



Prendre des photos



Dessiner, peindre



Garder une note avec un cœur pour penser aux gens qui nous aiment



Écouter de la musique apaisante



Danser, chanter



Souffler et imaginer qu'une montgolfière monte dans le ciel



Parler de nos inquiétudes et exprimer nos émotions



Montrer que nos inquiétudes ne sont pas réelles en nous souvenant de nos expériences positives



Méditer