

Je me sens...



Calm



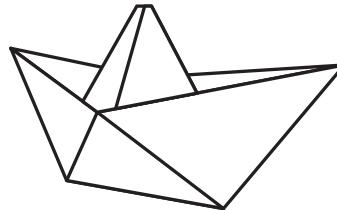
Légèrement agité



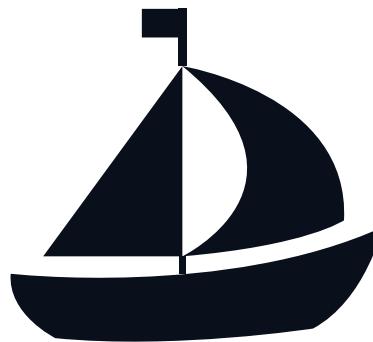
Agité



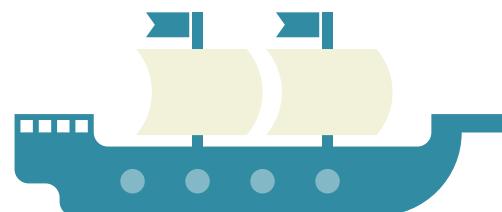
Tempête



Fragile



Moyennement
confiant.e



Solide

Papapositive⁺



Me rappeler que j'ai le pouvoir d'observer mes pensées et de les laisser partir si elles sont désagréables (comme des nuages qui partent au loin et laissent apparaître le ciel bleu et le soleil)



Me concentrer sur ma destination, mes rêves et y croire !

"Je ramène le calme à chacune de mes respirations"

Réciter une phrase qui m'apaise.

Je peux...



Me concentrer sur ma respiration pour ralentir les vagues.



Me souvenir que je suis capable de nager et de surfer pour surmonter les vagues ! Ce n'est pas la première difficulté que je franchis !



Imaginer que je suis entouré des personnes qui m'aiment et avec qui j'ai construit un robuste bateau. Je peux leur parler pour trouver des solutions.



Me concentrer sur mes pieds ancrés au sol.

Papapositive⁺