

1 **IMAGINE QUE TU VAS ENVOYER DES PENSÉES DE
BONHEUR À DES PERSONNES CONNUES ET
INCONNUES. VISUALISE CES PERSONNES
HEUREUSES. CES PENSÉES POSITIVES SONT LES
AIGRETTES D'UN PISSENLIT QUE TU TIENS DANS
TA MAIN.**

1



2

**INSPIRE PROFONDÉMENT
EN SENTANT TON
COEUR SE REMPLIR.**

3

**EXPIRE DOUCEMENT
EN PINÇANT TES LÈVRES
ET IMAGINE QUE LES
AIGRETTES DU PISSENLIT
S'ENVOLENT POUR FAIRE
DU BIEN AUTOUR DE TOI.**

