



La méditation de la confiance en soi





Indications

Je vous invite à faire écouter la méditation de la confiance en soi plusieurs fois à votre enfant (et selon ses envies) et avant cela, de la tester vous-même (et à partager votre expérience).

L'écoute se fera au calme afin de s'entraîner à respirer en inspirant et expirant.

Vous trouverez dans les pages suivantes les affirmations à répéter et quelques idées pour l'animal totem et le lieu de sécurité.

C'est l'enfant qui doit les choisir et/ou les inventer.

Les phrases de confiance

Je crois en moi

Je suis aimé.e

J'ai ma place ici

J'ai le droit de dire non

J'ai le droit d'être écouté.e

Je peux exprimer mes émotions et
mes pensées

Je progresse chaque jour

Je suis capable de surmonter les défis

J'ai un grand courage

Crée tes propres mantras

--

Je m'entraîne à respirer

J'inspire par le nez en
gonflant mon ventre
comme un ballon

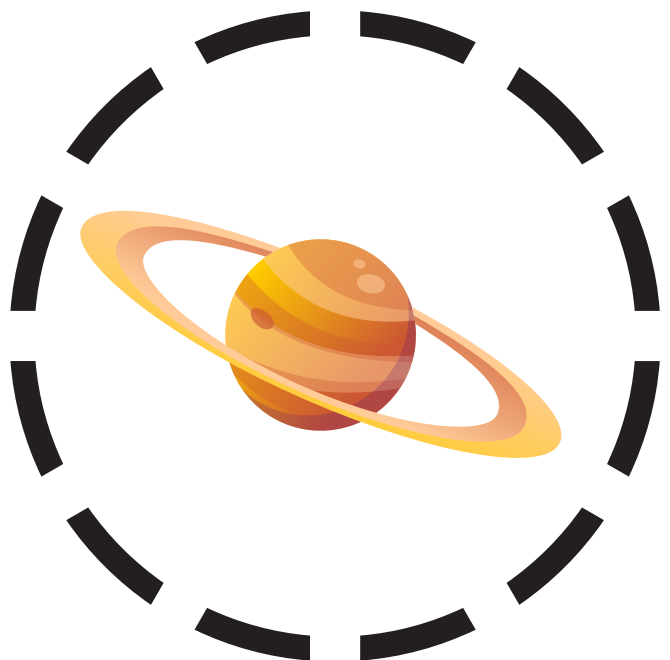
J'expire
profondément

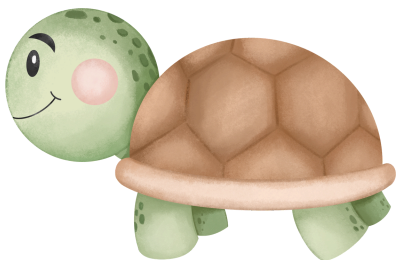
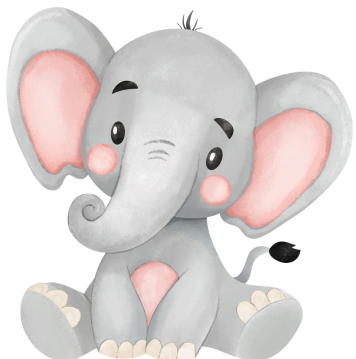


Astuce : place ta
main sur ton ventre



Astuce : pince les
lèvres en soufflant





Crée ton geste magique
pour appeler ton ton animal totem

