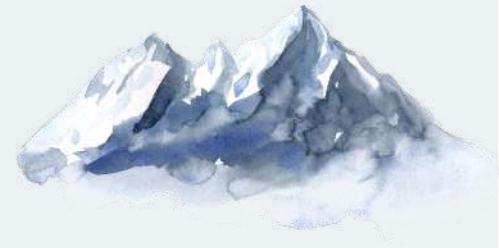


Je cultive la gentillesse et je la partage avec les autres



Je suis capable de relever les défis



Je crois en moi et en mes capacités



Je peux apprendre de nouvelles choses tous les jours



Les erreurs m'aident à progresser et à grandir



Les idées me viennent facilement



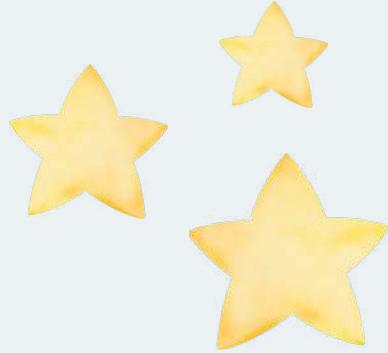
J'apporte de l'optimisme à ceux qui m'entourent



Je suis calme, concentré.e



Je fais confiance à
mon imagination



Je célébre mes
réalisations



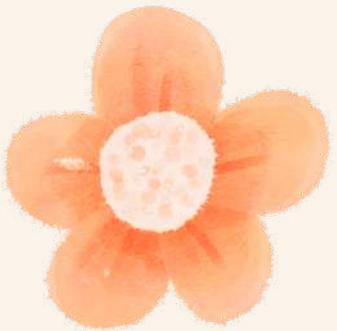
Je suis enthousiaste
pour les moments à
vivre



Je m'offre de la
gentillesse



C'est normal de ne
pas tout savoir



Je peux choisir



Je m'accepte
comme je suis



Je suis
reconnaissant.e
pour ce que je vis



J'avance
à mon rythme



Ma respiration est
un refuge



Je peux dire "non"
et lâcher-prise



Je m'offre une
pause



Je lâche prise
et je fais confiance



Je suis ma joie



J'observe mes
pensées et je peux
les laisser partir



Je suis ici
et maintenant



Je décide de croire
en moi



Je me pardonne



J'écoute le
message de mes
émotions



Je ralentis



Mon cœur bat



Je porte mon
attention sur ce que
je trouve beau
autour de moi



Je me rappelle
de ma petite
musique intérieure



Je cultive
mon sourire
intérieur



Je choisis ce qui m'amuse



Je suis doux.douce avec moi-même



Je suis conscient.e d'être connecté.e aux autres



J'ai le droit de demander de l'aide



Je dessine ce que j'ai sur le coeur



Je remercie et je rassure la voix qui s'inquiète pour moi



Je m'encourage



Je prends dans mes bras mon enfant intérieur



Je prends soin de moi



Je cultive des pensées agréables



J'accueille mes émotions



Je demande à être écouté.e quand j'en ai besoin



Je crée mon lieu de sécurité



Je me répète le mot qui m'apaise



Je rentre en contact avec la nature



Je crois en mes rêves