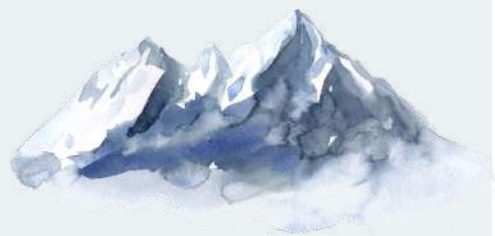




Je cultive la  
gentillesse et je la  
partage avec les  
autres



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



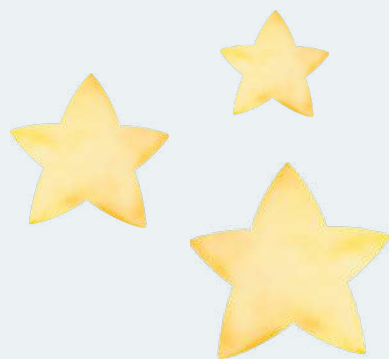
J'apporte de  
l'optimisme à ceux  
qui m'entourent



Je suis calme,  
concentré.e



Je fais confiance à  
mon imagination



Je célèbre 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  
reconnaisant.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 coeur 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