

la pleine conscience pour calmer tes pensées

Tout comme tes muscles ont besoin d'attention, ton esprit aussi. Consacrer du temps à la positivité et à la pleine conscience peut aider à calmer tes pensées, à détendre tes nerfs et à améliorer tes perspectives.

Nous avons d'excellentes nouvelles : C'est plus facile que tu ne le penses.

**Commence par la technique
de respiration 4-7-8**

inspire pendant 4 secondes

**retiens ton souffle pendant
7 secondes**

**expire lentement pendant
8 secondes**

{répéter 3 fois}

Cite 3 chansons qui te font toujours sourire. Mets tes écouteurs et danse.

1.

2.

3.

Trouve une citation inspirante et fais-en le fond d'écran de ton téléphone. Écris la citation ci-dessous.

Écris le nom d'une personne importante pour toi et énumère quelques raisons pour lesquelles tu l'apprécies.

Fais une promenade et écoute les sons qui t'entourent.

Reviens ici et fais la liste de tout ce que tu as entendu et que tu ignores habituellement.