

JE RESPIRE

Soucis, peur, colère, tristesse...

D'un souffle je me libère!

« Je pose mes mains sur mon ventre
et je sens ma respiration. »

J'AI CONFIANCE

Quand une peur arrive,

je la remplace par
de la confiance en la vie.

« Je me tourne vers le meilleur,
et je pense positif. »

JE SOURIS

même aux gens
que je ne connais pas,

« Je souris à la vie et la vie me sourira. »

JE PROFITE

du soleil, de la nature, des arbres...
des p'tits bonheurs quotidiens.

« Je sens mes racines qui partent
de mes pieds et qui s'enfoncent dans la terre. »

JE M'AIME

Je suis Moi et tout est bien.

« J'admire mes talents et j'accepte
mes imperfections. »

JE MEDITE

J'observe, j'accueille,
je ne juge pas mes pensées.

« Je ferme les yeux
et respire lentement,
l'air entre et sort de mon corps. »

**JE DIS
« MERCI »**

Chaque soir, je trouve au moins
une chose qui m'a rendu heureux
dans la journée.

Je remercie l'Univers de l'avoir vécu.
« Je masse chacun de mes doigts. »

**JE
PARTAGE**

des moments privilégiés
avec mes parents, mes frères
et sœurs, mes amis...

« Je les invite à goûter,
je me promène en forêt avec eux. »

En 2018

JE RAYONNE

dans la joie et la bonne humeur!
« Je tourne sur moi-même
les bras tendus. »

**JE SUIS
POSITIF**

Je ne juge pas,
je suis heureux.

« Je sème des pensées positives
Pour plus tard récolter les fruits. »

**JE ME
DETENDS**

Le mandala permet de se détendre
de se recentrer sur son Moi intérieur.

« Avec mes parents, je masse mon visage et ma tête. »

