

Séance 4. Réveille le positif

Hello 😊

Comment te sens-tu aujourd'hui ?

Comment te sens-tu?



- Commence par suivre la séance vidéo « Réveille le positif ».

Après la séance, tu te sens....

Calme ? Relâché(e)? Fatigué(e) ? Content(e)? Triste ?

Joyeux(se) ?...



Dessine ce chouette moment positif vécu dans le passé.

Et maintenant, pour activer le positif chez toi :

Dessine des 'bulles positives' sur une ou plusieurs feuilles.



Ecris, à l'intérieur de ces bulles positives, des petits messages positifs que tu découpes, distribues ou affiches chez toi. Pour ta maman, ton papa, ton frère, ta sœur, le facteur, un soignant, un voisin, un caissier...et plein d'autres autour de toi.

Envoie-moi un message positif aussi si tu le souhaites 😊

Et toi, garde le positif, tout ira bien !

Sophropote