

Petit cahier de morale  
N°2



# 5 choses que j'aime à propos de moi...

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_



# Mon jardin intérieur

Le temps que l'on prend avec soi-même n'est jamais perdu. Savoir tout simplement être bien avec soi et profiter de ces instants est une source d'équilibre et n'est jamais ennuyeux.

Je respire tranquille  
dans mon jardin  
intérieur.

Je ris de moi.

J'ai plaisir à être  
en ma propre  
compagnie.

Je prends du temps  
chaque jour  
pour me retrouver  
avec moi.



Je prends du temps  
pour nettoyer mon  
jardin des peurs et  
des rancœurs.

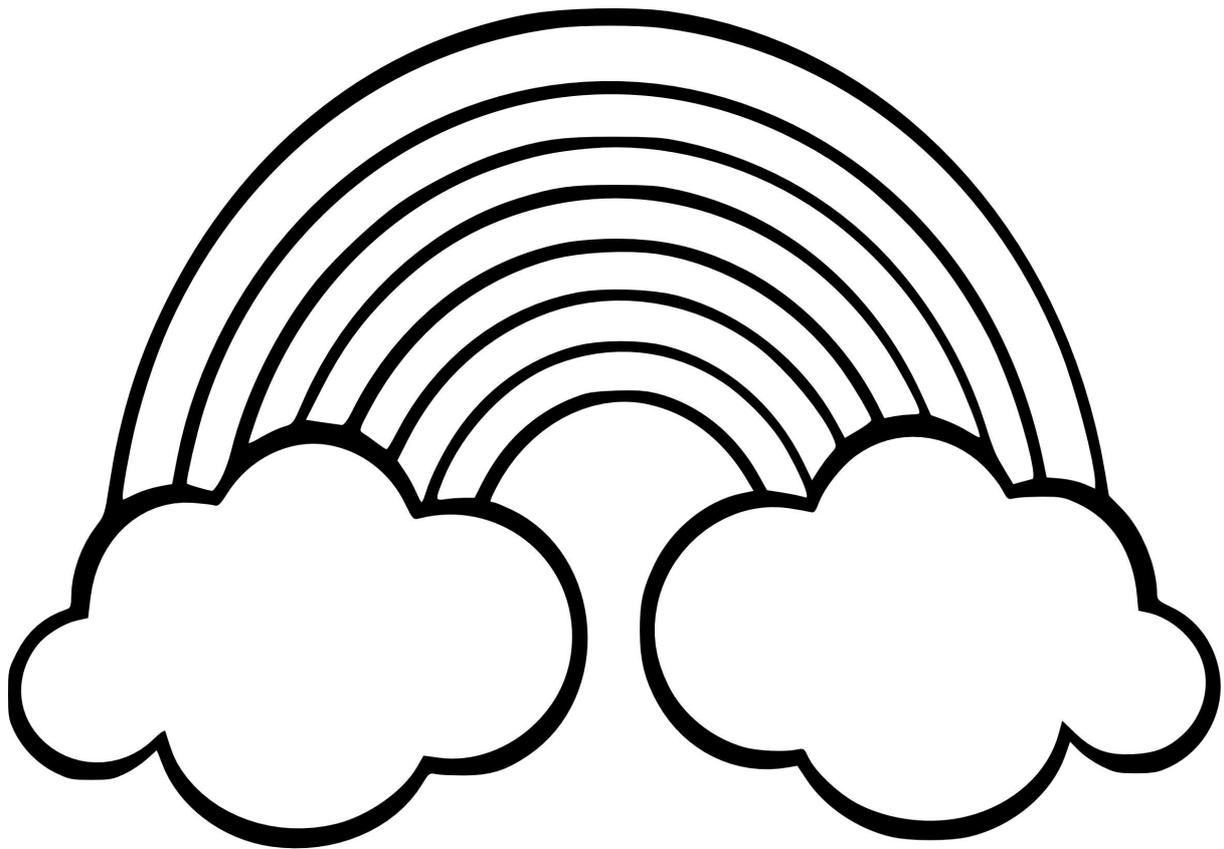
Je regarde ce qui est  
important pour moi.

**[www.pourpenser.fr](http://www.pourpenser.fr)**

Tout est possible - Aline de Pétigny

*Prends le temps de réfléchir à ton jardin intérieur, comment le vois-tu ?  
Si tu as besoin tu peux écouter cette relaxation avant de visualiser le jardin :*

<https://www.youtube.com/watch?v=bbGTko4oiJo>



# Les émotions

---



*Ce qui me donne de la :*

*Joie:.....*

*Tristesse:.....*

*Peur:.....*

*Dégoût:.....*

*Colère:.....*

*Surprise:.....*

