

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.

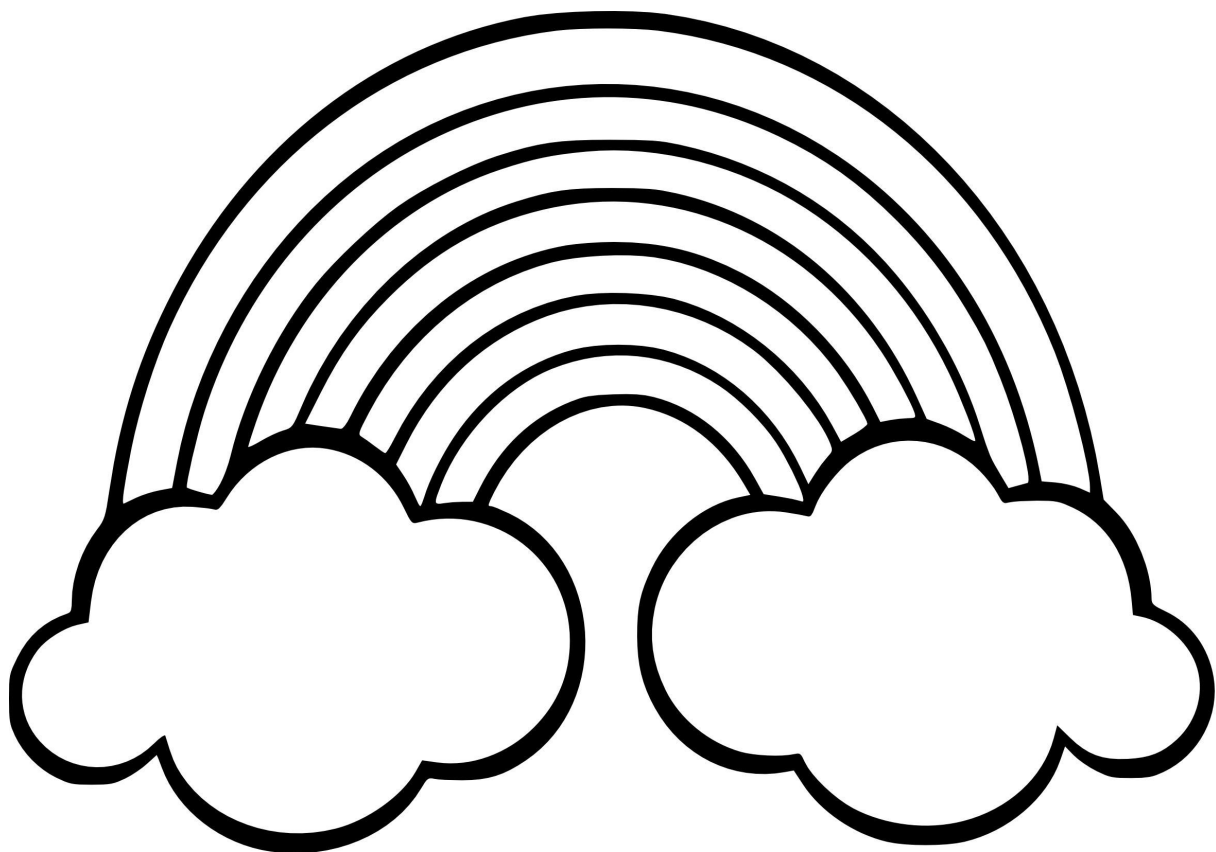
Je regarde ce qui est
important pour moi.

www.pourpenser.fr

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:.....

