



Mon regard tout autour de moi

- Je suis attentif aux autres.
- Je regarde chacun en souriant.
- J'écoute et j'accepte l'autre tel qu'il est.
- Je joue avec lui et je l'aide.



Mon regard sur moi

- Je suis présent à mon attitude.
- Je dis ce que je souhaite.
- Je suis attentif à mon alimentation.
- Je prends soin de mon hygiène.
- Je fais des efforts réguliers.



Mon corps

- Je m'assieds en ouvrant l'espace du cœur.
- Je fais bouger mon corps dès que je peux.
- Je prends soin de mon équilibre et de ma stabilité.



Mon souffle et mes émotions

- Je respire par le nez.
- Je veille à sa propreté.
- J'observe l'énergie circuler librement en moi.
- J'accueille mes émotions.



Mon regard en moi

- Je suis attentif à ce que je ressens grâce à mes 5 sens.
- Je ne les laisse pas me distraire.
- Je m'intériorise quand j'en ai besoin.



Ma gratitude

- En famille ou avant de m'endormir, je remercie pour tout ce qui m'a été offert tout au long de la journée.
- Grâce à l'ouverture de mon corps, de mon cœur et de mes pensées, je suis présent à chaque instant.

Six trousseaux de clés pour t'aider à vivre avec les autres et à utiliser au mieux tes capacités, dans la détente et le plaisir, afin de te sentir bien à l'école ou au collège !

Je suis le capitaine de mon bateau !

