

Pars en vacances pour une minute



1. Imagine un endroit où tu **t'es senti détendu, calme et heureux**.
2. Souviens-toi des **détails**.

À quoi est-ce que ça ressemblerait?

Qu'est-ce que ça sentait?

Comment est-ce que tu te sentais?

Quels sons est-ce que tu entendais?

3. **Imagine que tu te trouves** à cet endroit et que tu fais quelque chose de relaxant.
4. Retourne au moment présent et garde ce **sentiment de calme**.

