

«Être son propre ami»

Fiche 7/10



Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt ...

Il existe des phrases toutes simples que l'on peut se dire lorsqu'on sent que le stress monte, qu'on commence à se sentir pas bien, que l'angoisse se fait sentir.

Ce sont des petites phrases qui nous font du bien, nous rassurent et nous invitent à nous remettre dans un état d'esprit serein.

En voilà quelques-unes. Tu peux découper celles qui te parlent ou ajouter les tiennes.

Tu peux en glisser dans un portefeuille, une poche ou la ou les répéter lorsque ça ne va pas.

LES PHRASES D'ANCRAGES



Note ici tes propres phrases :



Demain sera un autre jour

Il n'y a pas mort d'homme

Je ne joue pas ma vie

Rien ne dure

La perfection n'existe pas

Ce n'est pas si grave

Rien n'est une fin