

FICHE OUTIL - ATELIER 5C

Etre zen et attentif.

Quand tu te sens fébrile, impatient, surexcité, il est difficile d'être en même temps attentif et concentré !
Remonte l'échelle pour être zen et attentif à la fois.



10. Je suis zen et attentif à la fois.

9. Je me demande : « c'est quoi ?
comment faire ? ».



8. Je me donne le temps d'explorer ...

7. Je souris. Je savoure calmement
ma joie.



6. Je me dis : « c'est chouette ».

5. Je ferme les yeux et je respire
profondément.



4. Je m'arrête. Je m'ancre comme un
arbre.

3. Je respire trop vite.

2. Je suis agité, distrait, déconcentré.



1. Je suis excité et impatient.

