



POUR TOI



3 minutes de micro-pratique

**DECHARGEZ
VOS ÉMOTIONS**



Prenez un stylo et du papier.

Écrivez sans réfléchir
« Aujourd'hui, je me sens... »



Laissez tout sortir.
Les émotions, les tensions,
même des mots désordonnés.



Lorsque vous sentez que vous avez terminé,
lisez la phrase.
La plus puissante.

Inspirez.
Profondément.



Maintenant, déchiré ou brûlé
symboliquement le papier.

Expirez.
Déchargez.

Il ne s'agit pas de resoudre.

**SIMPLEMENT DE RECONNAITRE
ET LAISSER ÉCOULER.**