

J'évoque une personne ressource qui m'aime et m'encourage

Je liste tout ce que j'ai réussi dans la vie

Je (me) dis ce que je sens (sensations)  
et ressens (mes émotions)

Je me visualise dans le  
futur en ayant réussi

Je cite trois personnes que j'admire : ce  
que j'admire chez elles sont mes valeurs !

Je liste 8 de mes qualités

Je me répète :

Je me sais capable de devenir meilleur.e

Je suis en chemin pour développer de  
nouvelles qualités