

# Concentre-toi sur tes sens

Prends quelques minutes pour t'engrainer en te concentrant sur tes propres sens.  
Décris en détail 3 choses que tu peux voir, 3 choses que tu peux toucher et 3 sons  
que tu peux entendre.

***Ce que  
je vois***



**1.**

**2.**

**3.**

***Ce que  
je touche***



**1.**

**2.**

**3.**

***Ce que  
j'entends***



**1.**

**2.**

**3.**