

Mon plan de relaxation

Étape 1:

Mes questions :

Dois-je
aller ailleurs?

Ai-je besoin
de parler
à quelqu'un?

Dois-je écouter
des sons apaisants?

Ai-je pris quelques
respirations profondes
pour me calmer?

Ai-je besoin
de couvrir
mes oreilles?

www.plantlovegrow.com