

# 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](http://www.plantlovegrow.com)