

LE PETIT POINT BLEU



1. Respire profondément
2. Imagine que tu laisses aller tous tes soucis
3. Exprime ta gratitude
4. Réserve-toi un moment spécial pour penser à ce qui te tracasse.
5. Concentre-toi sur ce qui te rend heureux
6. Chasse la tracasse tenace