

# Si tu veux...

## Avoir confiance

- Fais ton lit
- Porte ton habit préféré
- Choisis des pensées positives
- Tu es unique!
- Redresse-toi
- Respire et souris

## Etre concentré.e

- Fais du Brain Gym
- Pose tes deux pieds sur le sol
- Bois de l'eau
- Inspire sur 4, expire sur 8
- Ecris ton/tes objectif.s
- Evite les écrans



## Etre connecté.e

- Passe du temps en nature
- Ecoute ta musique préférée
- Appelle un.e ami.e
- Utilise tes mains pour créer
- Médite ou relaxe ton corps
- Ecris dans ton journal

## Bien dormir

- Eteins ton écran 1h avant
- Diffuse de la lavande
- Partage tes 3 kiffs du jour
- Lis ton livre préféré
- Respire par la narine gauche
- Aère ta chambre

## Etre motivé.e

- Bouge ton corps
- Prends le soleil
- Fixe ton but
- Prends une douche froide
- Mange sainement
- Offre-toi une récompense