

RESPIRATION A L'AIDE DE COULEURS

1 Choisissez une couleur représentant vos émotions **positives**



2 Choisissez une couleur représentant vos émotions **néglatives**, que vous souhaitez chasser



3 Fermez les yeux, inspirez cette couleur positive et maintenez-la avec des émotions **positives**



4 Maintenant, pensez à la couleur **néglative** et imaginez que vous la chassez !



Respirez de nouveau la couleur jusqu'à ce que vous sentiez **bien et détendu(e)s !!**

