Mettre de la joie dans sa vie

Félicitez-vous pour 5 choses que vous avez accomplies.

Ce document reste la propriété de Tarot et Cristaux.

Mettre de la joie dans sa vie

Listez les 5 choses ou moments que vous aavez aimés hier.

Ce document reste la propriété de Tarot et Cristaux.

Mettre de la joie dans sa vie

Rappelez-vous vos 3 meilleurs souvenirs de vacances : en tant qu'enfant, ado, jeune adulte et adulte.

Ce document reste la propriété de Tarot et Cristaux.

Mettre de la joie dans sa vie

Respirez le parfum d'une fleur et touchez-la délicatement.

Allez dans un endroit où vous n'êtes jamais allé auparavant et prenez le temps de le découvrir.

Faites une chose que vous adoriez faire en étant enfant : colorier, dessiner, peindre, faire des lego....

Faites les choses plus lentement en respectant votre corps.

Echangez la peur et colère contre l'amour, accueillez les choses avec le sourire et le coeur ouvert.

Ce document reste la propriété de Tarot et Cristaux.