MA BOITE A OUTILS

Nom proposition	Me convient	Pour me détendre	Pour retrouver de l'énergie	A la maison	Au travail	seule	A plusieurs
Respiration abdominale							
Respiration alternée							
Marche							
Méditation							
Ecriture automatique							
Journal de gratitude							
Observer la nature							
Lire citations « bien-être »							
S'automasser visage							
S'automasser mains							
Se mettre de la crème sur les mains							
Colorier mandala							
Relaxation guidée							
Scan corporel							
Cohérence cardiaque							
M'étirer							
Me faire un compliment							
Complimenter sincèrement un.e collègue							
Déguster une boisson (non alcoolisée)							
5 min. à la lumière naturelle							
Réveil corporel « toilette »							
Mouvements croisés							
Compter à rebours							
Respi° dynamisantes							
Jeux de doigts							

Document conçu par Gladys Debieux – non diffusable