

C

H

MY MORNING

MIRACLE

à imprimer

S

A



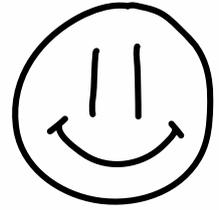
- Une affiche My Morning Miracle
- Une affiche d'affirmations positives
- Le Morning Miracle Arc-en-ciel

M

R

M

MY MORNING MIRACLE



C RÉATIVITÉ



H EALTH (SANTÉ)



A FFIRMATIONS



R EADING (LECTURE)



M ÉDITATION



S ERVICE





AFFIRMATIONS

J'APPRENDS TOUS LES JOURS

JE CROIS EN MOI

JE ME SENS AIMÉ

JE VAIS Y ARRIVER

J'AI LE DROIT DE ME TROMPER

JE FAIS DE MON MIEUX

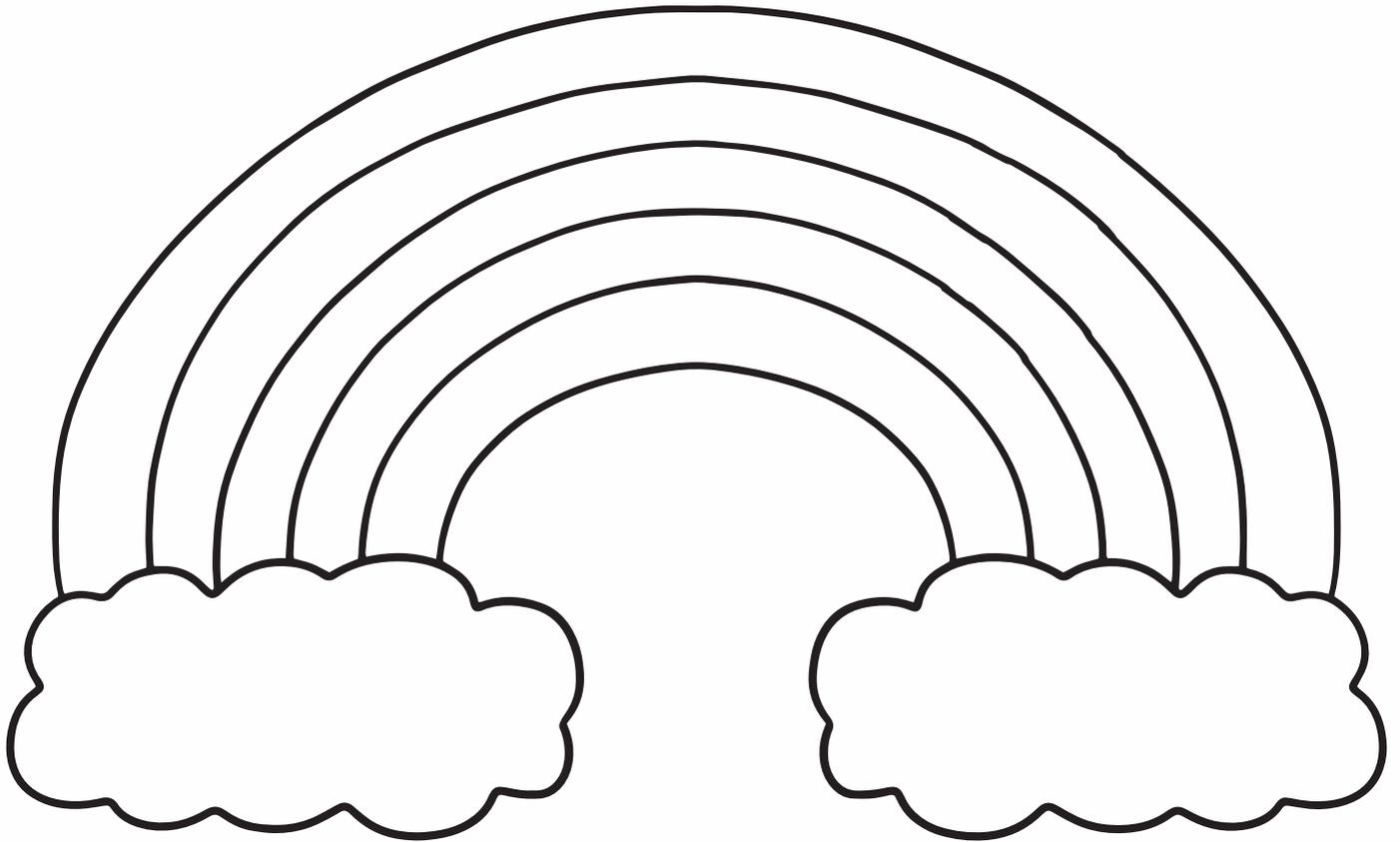


C

OLORIAGE ARC-EN-CIEL ET

A

FFIRMATIONS POSITIVES



M

H EALTH (SANTÉ) ET M ÉDITATION



LA MARCHÉ DE L'ARC EN CIEL

Partez pour une marche de l'arc-en-ciel comme une méditation à pied.

Expliquez à vos enfants que pendant la promenade,

"Nous allons marcher lentement et être très attentifs aux couleurs que nous voyons pour trouver toutes les couleurs de l'arc-en-ciel".

Ils se concentreront sur le sens de la vue, ce qui est une pratique de pleine conscience.



LA MÉDITATION DE L'ARC-EN-CIEL

S'asseoir confortablement
et fermer les yeux ...



Inspire profondément... et expire, et sens ton corps se détendre. Imagine que tu es entouré de lumière rouge. Imagine que tu inspires la lumière rouge et qu'elle te remplit d'énergie.

Maintenant, visualise-toi entouré de lumière orange. Imagine que tu inspires la lumière orange et qu'elle te remplit de force.

Puis visualise-toi entouré de lumière jaune. Imagine que tu inspires la lumière jaune et qu'elle te remplit de bonheur.

Puis représente-toi entouré de lumière verte. Imagine que tu inspires la lumière verte et qu'elle te remplit d'amitié.

Maintenant, visualise-toi entouré de lumière bleue. Imagine que tu inspires la lumière bleue et qu'elle te remplit de paix.

Ensuite, représente-toi entouré de lumière indigo. Imagine que tu inspires la lumière indigo et qu'elle te remplit de douceur.

Maintenant, visualise-toi entouré de lumière violette. Imagine que tu inspires la lumière violette et qu'elle te remplit d'amour.

Enfin, imagine qu'un arc-en-ciel éclatant transporte toute cette énergie, cette force, ce bonheur, cette amitié, cette paix, cette douceur et cet amour de ton cœur à ta maison, ta rue, ta ville, ton pays... au monde entier.



Laisse lentement l'arc-en-ciel disparaître. Respire lentement tandis que tu te détends.
Maintenant, remue tes orteils et tes doigts,
et ouvre les yeux.



unemamandeuxmaisons.fr

LIVRE HISTOIRES D'AILLEURS : PETITS CONTES DE SAGESSE BOUDDHISTE