

# VISUALISATION SOUS LA DOUCHE

Si possible, tamise les lumières dans la salle de bain.

Fais jouer de la musique de détente et prends cinq grandes respirations lentes et profondes.

Sens tes pieds qui sont bien solides au sol. Mets toute ton attention à être bien droit et encré.

Prends conscience de tes émotions, pensées et sensations du jour.

Entre dans la douche, aie en tête tes intentions pour cette petite visualisation et imagine que tous tes problèmes coulent avec l'eau de la douche.

Remercie la vie pour quelque chose

Par exemple: « Je remercie la vie d'avoir de l'eau courante et chaude en tout temps. »

Évalue comment tu te sens après cet exercice.

