

ce matin,
prenez le temps
de poser une
intention positive sur
la journée à venir.

Faites une
nouvelle expérience :
prendre **une route**
différente pour aller
au TRAVAIL,
se laver les dents
avec la main-non
dominante...

Le *rire* et le
sommeil sont
les *meilleurs*
remèdes
du monde.

Proverbe irlandais

**Aujourd'hui, soyez
attentifs à toutes les
couleurs qui vous
entourent, à l'effet
qu'elles ont sur
VOUS.**

Aujourd'hui,
soyez attentif à
tous les sons qui
vous entourent, à
L'EFFET qu'ils ont
sur vous.

Aujourd'hui,

soyez *attentif à*
toutes les odeurs
qui vous entourent,
l'effet qu'elles ont
sur *VOUS.*

Prendre le

TEMPS,

ce soir,

de relever

les 3 bons moments

de la journée.

Aujourd'hui, **souriez** à
toutes **les**
personnes que vous
rencontrez *et* PENSEZ,
au moment où vous
les croisez : « nous
avons beaucoup **de points**
COMMUNS. »

RIEZ

AU MOINS

une fois

aujourd'hui.

Cherchez le BLEU

autour de vous

aujourd'hui.

Et si vous avez du

temps, **faites un**

mandala avec cette

tonalité...

Cherchez le **JAUNE**
autour de vous
aujourd'hui.

Et si vous avez du
TEMPS, faites un
mandala avec **cette**
tonalité...

Cherchez

le ROUGE

AUTOUR DE VOUS

aujourd'hui.

Et si vous avez du
temps, faites un
mandala avec **cette**
tonalité...

Si vous avez le **TEMPS**,
gribouillez sur une
feuille et **cherchez**
dans ce *gribouillis* un
objet, personnage ou
animal qui serait
caché, mettez le en
valeur (comme le jeu des
nuages !).

Si VOUS êtes
au *téléphone*,
gribouillez
en *même*
temps.

Allez dans la
NATURE

Et, si vous n'avez
pas le *temps*, regarder

au moins par la

FENETRE !

Faites *quelque chose*

de **CREATIF**

aujourd'hui :

changer de recette,

décorez la table,

changer de place à table,

faites une création artistique,

TOUT est possible...

Regardez

comme le MONDE

devient beau

quand vous prenez

soin de la plus belle

part de l'

HUMANITE :

vous-même. »

Arnaud Riou

Aujourd'hui,
choisissez une

IMAGE

que vous **aimez** bien
ou un petit papier du
quotidien (liste de course, ticket

cinéma, papier de l'école...), **collez**

sur une *FEUILLE* et

décorez autour !

Chaque
GRAINE que je
plante **aujourd'hui,**
fleurira
DEMAIN.

Arnaud Riou

Si nous pouvons **accepter** nos
ENFANTS comme ils sont
réellement, nous leur donnons
un *cadeau formidable*, la **FORCE**
d'être eux-mêmes
et le courage de commencer à
faire face aux préjugés du **MONDE**
extérieur.

Adèle Faber et Elaine Mazlish