

# ÊTRE PLEINEMENT PRÉSENT

**BRACELET  
RAPPEL**

## ARRÈTES-TOI

Prends conscience de tes pensées, tes actions, ton attitude

Ajustes-toi si nécessaire !

## JE RESPIRE

Gonfle le ventre en inspirant et expire lentement par la bouche

La respiration est...un anti-stresseur, anti-anxiété, anti-dépresseur naturel

## JE CHOISIS

Je réalise que je suis libre de choisir mes PENSEES, mes PAROLES, mes ACTIONS, mes ATTITUDES, ma QUALITÉ DE VIE

## JE VIS PLEINEMENT

Je ressors et profite des bons instants qui me sont présentés dans la vie

Choisis mon attitude envers moi-même et les autres



Services de mieux-être et de counseling  
du personnel enseignant AEFNB

[www.mieuxetreenseignantnb.com](http://www.mieuxetreenseignantnb.com)

Sans frais : 1-888-876-6244