

# MES EXERCICES POUR ME RECONCENTRER

*apprendreaeducker.fr*

123

- Imagine derrière tes paupières fermées un tableau noir.
- Imagine toi en train d'écrire sur ce tableau le chiffre 1 puis le chiffre 2 et le chiffre 3.
- Quand tu les vois bien, efface mentalement le 3, puis le 2 et enfin le 1.

PARIS

- Ferme les yeux.
- Imagine toi en train d'écrire sur un tableau vert le mot : PARIS.
- Efface les lettres l'une après l'autre à l'envers : le S, le I, le R, le A, et le P.

## LA FLEUR EN BOUTON

- Ferme les yeux.
- Imagine une fleur en bouton.
- Vois la fleur s'ouvrir doucement et s'épanouir totalement dans un mouvement lent et régulier.
- Détends toi.
- Te sens-tu t'épanouir en même temps que la fleur ?

