

Les pétales du bonheur

Décide à qui tu vas offrir les pétales de cette fleur. Pour chaque pétale, ferme les yeux et pense à la personne à qui tu veux l'offrir.

Tu peux y écrire un mot gentil, un encouragement, un remerciement, un voeu.... et décorer chaque pétale selon le message et la personne à qui tu veux écrire un message positif.

Si tu peux, découpe le pétale et donne le à la personne à laquelle il est destiné.

Si tu ne peux pas, souffle sur le pétale et imagine qu'il aille se poser sur le coeur de la personne qui va se sentir tout de suite mieux.

Quand tu offres le pétale ou que tu souffles dessus, tu te sens toi aussi beaucoup mieux, plus en paix, bien dans ta tête et ton corps, heureux.se de donner et de faire le bien.

