



Je pense à une belle qualité que j'ai en moi et je me souviens de la dernière fois dont j'en ai fait preuve.



Je pense à quelque chose que j'ai réussi et dont je suis fier.e. Je ressens dans mon corps toutes les sensations et dans mon coeur toutes les émotions agréables ressenties. J'ai le droit de sourire en y repensant.



Je pense à la dernière fois où j'ai aidé quelqu'un. Je revis les sensations et émotions que j'ai éprouvées et j'essaie d'imaginer comment l'autre s'est senti.