



Journal de Bord d'un confinement

Atelier
écriture 

R comme
Respirer

Moi seul et ma respiration

Tous les jours, je prends 10 minutes seul avec moi-même pour respirer profondément j'aime bien faire cet exercice de respiration sur mon balcon. Après ça, je me sens bien toute la journée. Je prends le temps de respirer quand je suis fatigué, je prends de grandes respirations et je retrouve mon énergie. Je prends le temps de respirer quand je suis très content pour vraiment bien apprécier ce moment heureux. Je prends le temps de respirer quand je n'arrive pas à faire quelque chose sinon je finis par m'énerver. En respirant je retrouve le calme. Je prends le temps de respirer quand je me sens stressé. Je me pose au calme, je respire et je retrouve la paix intérieure.

Quintino

Papi

