



## La Pause

J'appuie sur pause.

Inspire 4 secondes, bloque 4, expire 6. Fais-le 3 fois.  
Personne ne le voit.

Hypnose-Manaorasp



## Le Filtre

Je choisis ce qui entre.

Avant de scroller : est-ce que ça me nourrit ou ça me vide ? Si ça vide, swipe.

Hypnose-Manaorasp



Hypnose-Manaorasp

## Le Bouclier

Ce n'est pas à moi.

Imagine un bouclier transparent. Laisse la critique glisser dessus.

Hypnose-Manaorasp



Hypnose-Manaorasp

## La Boussole

Qu'est-ce qui compte pour moi ?

Note 3 valeurs en 30 secondes. Choisis selon elles, pas selon la pression.

Hypnose-Manaorasp



## Le Reset

J'éteins le bruit.

Pose ton tel, ferme les yeux, liste 3 trucs cools de ta journée.

Hypnose-Manaorasp