



L'Espion du Positif

Mission : repérage.

Trouve 3 détails cools autour de toi sans rien dire.

Hypnose-Manaorasp



L'Agent Respiration

Mission : infiltration.

Fais 5 respirations carrées en cours, incognito.

Hypnose-Manaorasp



Le Hacker de Pensées

Mission : reprogrammation.

Attrape une pensée négative, remplace par 'et si ça se passait bien ?'

Hypnose-Manaorasp



Le Ninja du Sommeil

Mission : extinction.

Ce soir, éteins les écrans 20 min avant de dormir.

Hypnose-Manaorasp



Le Messager

Mission : transmission.

Envoie un message sympa à quelqu'un, sans attendre de réponse.

Hypnose-Manaorasp