



## Le Miroir Bienveillant

Je me parle bien.

Dis-toi une phrase comme à ton meilleur pote.

Hypnose-Manaorasp



## Le Non Tranquille

Je pose ma limite.

Dis 'non' sans te justifier. Respire après.

Hypnose-Manaorasp



## Le Compliment Vrai

Je donne, je reçois.

Offre un compliment sincère aujourd'hui.

Hypnose-Manaorasp

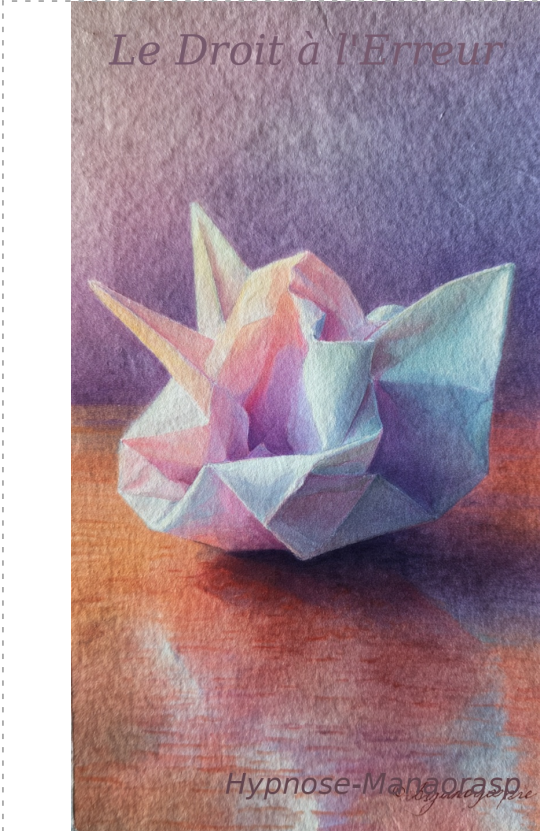


## Le Pote Intérieur

Je ne suis pas seul.

Imagine ton allié intérieur qui te dit 't'inquiète, on gère'.

Hypnose-Manaorasp



**Le Droit à l'Erreur**  
J'apprends.  
Rate, note ce que tu apprends, recommence.  
  
Hypnose-Manaorasp