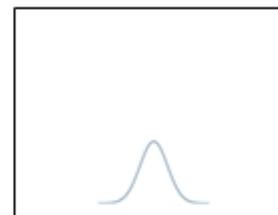
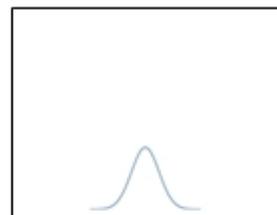
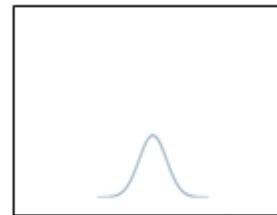
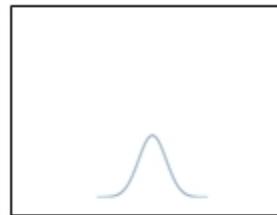
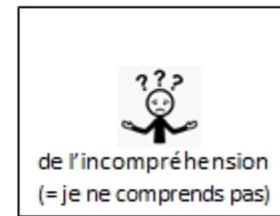
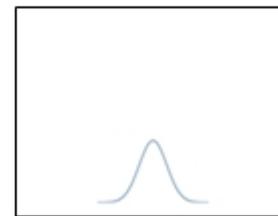
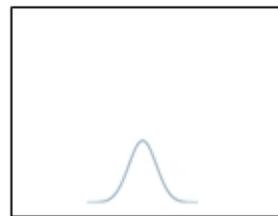
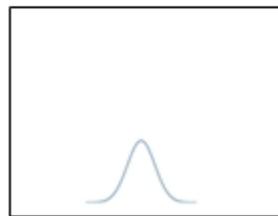
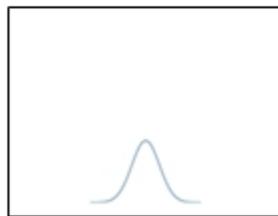
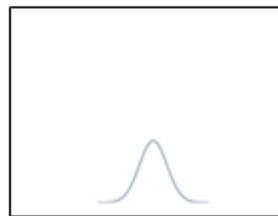
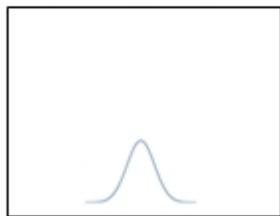
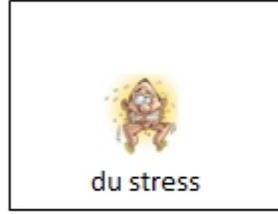


Maintenant, je ressens :



J'inspire et j'expire 10 fois :





Maintenant, après avoir respiré, je ressens :



de la tristesse



du dégoût



de la peur



de la colère



de la joie



de la fatigue



de la culpabilité  
(= c'est ma faute)



de la contrariété



Ça tourne dans ma tête.



Ça va moyen...



de l'excitation



du stress



de l'attirance



de la haine



de la surprise



de l'incompréhension  
(= je ne comprends pas)

## Etiquettes à découper



de la tristesse



du dégoût



de la peur



de la colère



de la joie



de la fatigue



de la culpabilité  
(= c'est ma faute)



de la contrariété



Ça tourne dans ma tête.



du calme



de l'excitation



du stress



de l'attirance



de la haine



l'envie de dormir



l'envie de sourire



l'envie de rêver



l'envie  
de rester tranquille



des vertiges



Ça va mieux...