2 ARRÊTER DE TOUT GARDER DANS MA TÊTE

BESOIN D'ÊTRE GUIDÉE ?

Si tu as du mal à faire cet exercice seule, tu peux t'aider d'une méditation guidée de visualisation. Il en existe plusieurs sur internet.

J'en ai sélectionné une qui reprend justement le principe de la "boîte à soucis" : prendre quelques minutes pour déposer mentalement ce qui tourne en boucle, fermer la boîte et retrouver un peu d'espace dans ta tête.

Ressource externe gratuite :
Méditation Pleine Conscience : Déposez vos Soucis dans une Boîte + Exercice de Respiration Zen de Lako

Clique ici pour lancer la méditation.

Usage personnel uniquement
© 2026 Cécile Creton – Family Boost – Tous droits réservés