

Gestion du stress

recherchez quelque chose qui vous intéresse	10 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant	Conversation avec un(e) ami(e)	Relaxtion des muscles	Jouer aux cartes
Chasse au trésor	Yoga/étirements	Marche!	Activité artistique	Organise ta vie!
Trouver une citation inspirante	Écoute la musique	FREE	Balle silencieuse	Donne des compliments
Exercices de respiration	Temps libre (10 minutes?)	Images visuelles	Danser	Marche en nature
Créer un Meme	Charades d'animaux	Méditation	Écrire une note de remerciement	Colorier

Gestion du stress

Écoute la musique	Activité artistique	Relaxtion des muscles	Chasse au trésor	Marche!
Conversation avec un(e) ami(e)	Écrire une note de remerciement	Jouer aux cartes	Charades d'animaux	Organise ta vie!
Exercices de respiration	Balle silencieuse	FREE	Donne des compliments	10 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant
Danser	Méditation	recherchez quelque chose qui vous intéresse	Colorier	Temps libre (10 minutes?)
Images visuelles	Marche en nature	Trouver une citation inspirante	Yoga/étirements	Créer un Meme

Gestion du stress

Charades d'animaux	Méditation	Activité artistique	Marche en nature	Balle silencieuse
recherchez quelque chose qui vous intéresse	Exercices de respiration	Images visuelles	Yoga/étirements	Jouer aux cartes
Trouver une citation inspirante	Colorier	FREE	Temps libre (10 minutes?)	Danser
Écoute la musique	Organise ta vie!	Relaxtion des muscles	Écrire une note de remerciement	Conversation avec un(e) ami(e)
Donne des compliments	10 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant	Marche!	Chasse au trésor	Créer un Meme