



Observe tout simplement

Observe 5 choses que tu peux voir.

Observe 4 choses que tu peux entendre.

Observe 3 choses que tu peux toucher ou ressentir.

Observe 2 choses que tu peux sentir.

Observe 1 chose que tu peux goûter.

Rappelle-toi

- « Observe tout simplement » est un exemple d'une pratique d'ancrage.
- L'ancrage est un moyen de rester attentive ou attentif aux sensations que tu ressens dans le moment présent.
- L'ancrage est un bon exercice quotidien et peut être particulièrement utile lorsque tes émotions ou tes pensées te stressent.

