

Tu n'es pas faible,
tu es fatiguée.

FAIS MAINTENANT

Pose les épaules. Inspire 4 secondes, expire 6 secondes.



Une chose à la fois suffit.

FAIS MAINTENANT

Ferme tous les onglets sauf celui dont tu as besoin là.



Te reposer n'est pas un luxe.

—

FAIS MAINTENANT

Bois un verre d'eau, lentement, sans rien faire d'autre.



— ANCRER

Petit pas, vrai pas.

—
FAIS MAINTENANT

Dis à voix haute une chose que tu as réussie
aujourd'hui.



Slowvie

04 / 05

— SLOWVIE

Ton rythme, ta vie.

FAIS MAINTENANT

Pose ce que tu tiens dans les mains. 10
secondes. Juste ça.



Slowvie

05 / 05