





Le Tableau des Missions de Mon Super Phoenix

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
 <p>Matin : Mon lit est fait</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 <p>École : Mon sac est prêt</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 <p>Soir : Mes jouets sont rangés</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 <p>Dodo : Je suis en pyjama</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Le Rituel de la "Caisse-Émotions"



ÉCRIRE.
L'émotion
lourde
(Injustice,
Colère...).



PRÉPARER.
Votre bocal
ou boîte.



DÉPOSER.
Plier & Lâcher prise.



CUSTOMISER.
Voite à chaussures,
un pot vide suffira.



FERMER.
Pour aujourd'hui,
vous êtes libérée.



L'Envol du
Phoenix
by Aurélie

Votre Minute d'Ancrage Phoenix :

Calme & Clarté Immédiate



1

STOP.

Arrêtez tout.



2

RESPIRATION.

Expirez 6s, Inspirez 4s.



3

SENSATIONS.

3 choses, 2 bruits,
1 toucher.



4

MOT PHOENIX.

Je suis ici, je suis
en sécurité.