

MA METEO INTERIEURE : je vois...



l'arc-en-ciel

Je suis serein (e)..
Je suis paisible.
Je suis tranquille

Je diffuse cet arc-en-ciel dans tout le corps.



le soleil est puissant, rayonnant
le ciel est parfaitement bleu

Je suis épanoui (e).
Je suis heureux (se).
Je suis enthousiaste.
Je suis joyeux, (se).

Je répands ce ciel bleu et ce soleil dans tout le corps.



le soleil

Je suis gai (e).
Je suis ravi (e).
Je suis enjoué (e).

Je diffuse ce soleil dans tout le corps.



les nuages fins

Je suis préoccupé (e)
Je suis inquiet (ète).
Je suis contrarié (e).

Je m'exprime, je le dis avec des mots.

J'installe l'arc-en-ciel ou le ciel bleu ou le soleil ou l'ensemble dans tout le corps.



les gros nuages

J'ai peur.
Je suis apeuré (e).

Je m'exprime, je le dis avec des mots.

J'installe l'arc-en-ciel ou le ciel bleu ou les deux dans la poitrine puis dans tout le corps.



la pluie ou la neige tombe des nuages

Je suis triste,
Je laisse sortir ma tristesse,
Je pleure.

Je l'accompagne avec des mots.

J'installe le soleil et le ciel bleu ou l'arc-en-ciel dans la poitrine puis dans tout le corps.



la tempête, la tornade

La colère gronde,
La colère arrive.

J'aide la colère à se manifester,
Je l'accompagne avec des mots.

J'installe l'arc-en-ciel, le ciel bleu dans la poitrine puis dans tout le corps.



l'orage gronde

La colère explose.

J'exprime cette colère,
Je l'accompagne avec des mots.

J'installe l'arc-en-ciel, le ciel bleu dans la poitrine puis dans tout le corps.