

## JOUR 2

**Défi du jour :** Dessine ou découpe le modèle de l'ange au bas de la page.

### Message de mon ange gardien

#### -J'élève mon état d'esprit avec l'aide de mon ange

Tu me demandes pourquoi ca ne va pas bien, pourquoi tu subis cette épreuve, pourquoi tu te sent aussi perdu? Il te faut élever tes vibrations. Pour changer cette énergie faible en lumière tu dois reconnaître les émotions qui t'habitent présentement en les dessinant ou en les écrivant dans ton journal. Ensuite offre les moi que je t'aide à changer ton état d'âme. Reste à l'écoute, je te parle à travers ton intuition. Maintenant lâche-prise et fais quelques choses qui te fais plaisir. Tu verras alors le monde dans une autre perspective et tu attireras également des situations plus positives.

#### **Suggestion de phrases pour démarrer l'écriture des émotions négatives sur votre carte:**

- Je me sent...
- J'ai le sentiment de ...

#### **Pour la création de l'ange:**

Vous pouvez vous référer au document (Modèles d'anges) que vous pouvez découper et coller

#### **Suggestion d'idées remonte moral à écrire derrière votre carte:**

1. Sortir une décoration de Noël
2. Une promenade dans la nature
3. Écouter un podcast
4. Écouter un film / une comédie
5. Rire avec une amie en jouant à un jeu de société
6. Écouter des vidéos drôles sur internet

