



## Le matériel :

- 1 bocal
- 1 stylo
- 1 paire de ciseaux
- des feuilles colorées



# Selflove kit

Le bocal  
à mots doux

picard

Pour le bon et le meilleur



## Les étapes :

1. Dessinez un cœur sur une feuille et découpez-le.
2. Utilisez cette forme comme modèle et reproduisez-le autant de fois que nécessaire pour remplir le bocal.
3. Sur chaque cœur, rédigez un message bienveillant envers vous-même, un petit mot qui fait sourire, une qualité que vous appréciez chez vous...
4. Pliez le cœur en 2 et glissez-le dans le bocal.
5. Piochez un mot doux quand vous en avez envie ou besoin.

