Même si je
ressens de la
peur, je peux...

N'est-ce pas
merveilleux que
...

Je décide de
croire en moi

Je remplace mes
"il faut/je dois"
par "je choisis"

J'accepte et
j'aime qui je
suis

Je suis
capable
d'apprendre

Je suis mon/ma
meilleur.e ami.e

Je suis
reconnaisant.e
pour...