



Mon Indicateur d'Humeur Chromatique

Chaque matin, lorsque tu es devant ton dressing :

- * Ferme les yeux et demande-toi quelle couleur te donne envie aujourd'hui, la première qui vient.
- * Choisis la tenue que tu vas porter.
- * La couleur de cette tenue correspond-elle à ton envie profonde ?

Dans ton carnet :

Note pendant trois jours les résultats de l'exercice ci-dessus puis réponds à cette question :

Qu'est-ce qui m'empêche de porter les couleurs dont j'ai envie ?

L'idée est de petit à petit te déconditionner des habitudes ou des normes imposées pour comprendre comment les couleurs agissent sur toi et sur ton humeur.