



Je me prépare : je me calme, je fais le vide dans ma tête.



Je réfléchis à mon objectif et je me décide.



Je me concentre :  
j'écoute.



Je me concentre :  
je regarde.



Je revois dans ma  
tête:  
je fais une image  
ou  
je me parle.



J'agis.

