

Messages

Personnalisez les messages ci-dessous pour que vous puissiez les lire chaque fois que vous avez besoin de motivation.

Boîte réconfortante Bell Cause pour la cause

Une boîte réconfortante est un moyen facile et amusant de s'offrir ou d'offrir à quelqu'un que vous appréciez un souffle d'énergie positive. Remplissez la fiche Messages à droite avec vos réponses personnalisées, puis sauvegardez ou imprimez le document pour construire votre propre boîte réconfortante Bell Cause pour la cause. Si vous n'avez pas d'imprimante, vous pouvez toujours sauvegarder le document et lire vos messages lorsque vous avez besoin de motivation.



Ma plus grande force :



Trois activités que je trouve stimulantes :



Trois choses pour lesquelles je suis reconnaissant(e) :



Une chose dont je suis fier(ère) :



Une chanson, un film, une émission ou un livre qui me rend heureux(se) :



Trois personnes que je peux contacter en cas de besoin :



Quelque chose que j'attends avec impatience :



Un message positif pour moi-même :

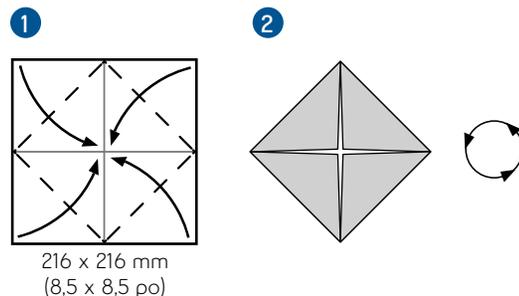


Vous pouvez construire une boîte réconfortante pour conserver vos messages, ou les sauvegarder sur votre ordinateur. Cette boîte en origami est aussi appelée Masu, un terme japonais pour désigner une boîte en bois. Les boîtes Masu étaient à l'origine utilisées pour mesurer les portions de riz; elles sont de toutes sortes de tailles différentes.

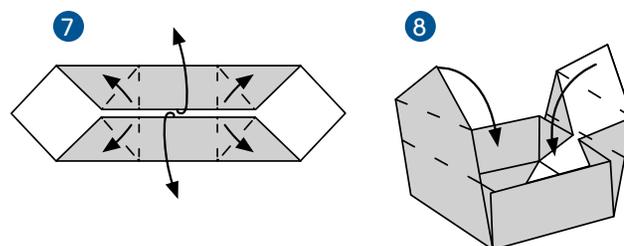
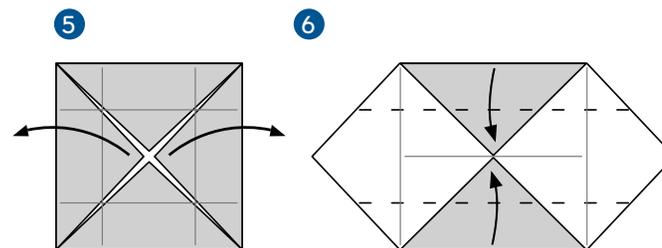
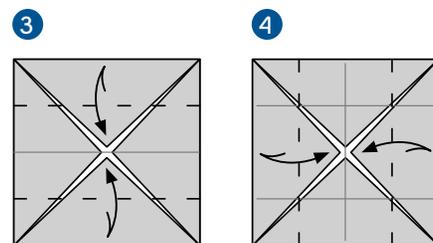
Construction de la boîte Masu et du couvercle

Boîte Masu

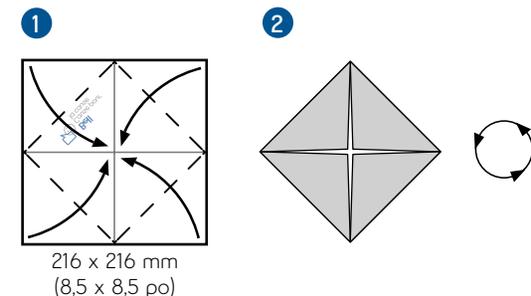
1. Imprimez vos messages, les feuilles Boîte Masu et Couvercle de la boîte Masu et pliez-les en suivant les [instructions](#). Vous pouvez également utiliser n'importe quelles feuilles de papier, à condition qu'elles soient toutes deux carrées et de la même taille.
2. Découpez vos messages et mettez-les dans la boîte. Vous pouvez aussi ajouter vos propres messages positifs!
3. Décorez, enveloppez ou ornez votre boîte d'un ruban décoratif (facultatif).
4. Ouvrez la boîte et lisez les messages qui s'y trouvent lorsque vous avez besoin de motivation.
5. Vous n'avez pas d'imprimante? Il suffit de sauvegarder le document sur votre ordinateur ou votre téléphone pour pouvoir lire vos messages à tout moment.



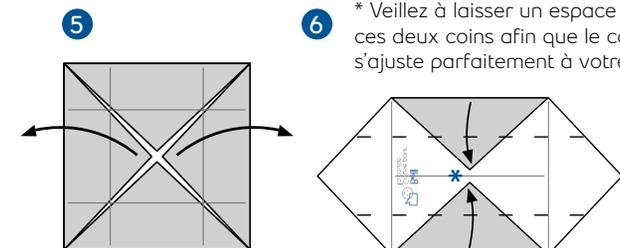
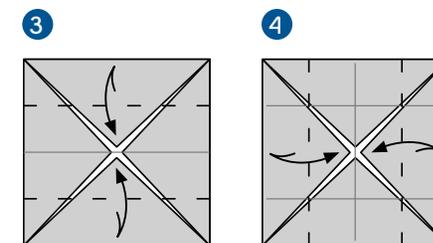
216 x 216 mm
(8,5 x 8,5 po)



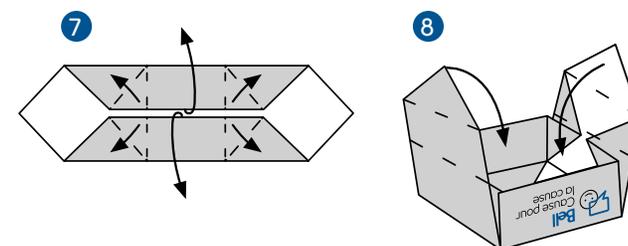
Couvercle de la boîte Masu



216 x 216 mm
(8,5 x 8,5 po)



* Veillez à laisser un espace entre ces deux coins afin que le couvercle s'ajuste parfaitement à votre boîte.



Page à
imprimer pour
construire la
boîte Masu

216 x 216 mm (8,5 x 8,5 po)



Page à
imprimer pour
construire le
couvercle de
la boîte Masu

216 x 216 mm (8,5 x 8,5 po)

