

Mes distracteurs

Ce qui me distrait à l'extérieur de moi

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Ma solution pour l'éviter

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Ce qui me distrait à l'intérieur de moi

- _____
- _____
- _____

Ma solution pour l'éviter

- _____
- _____
- _____