

S'ASSOULIR

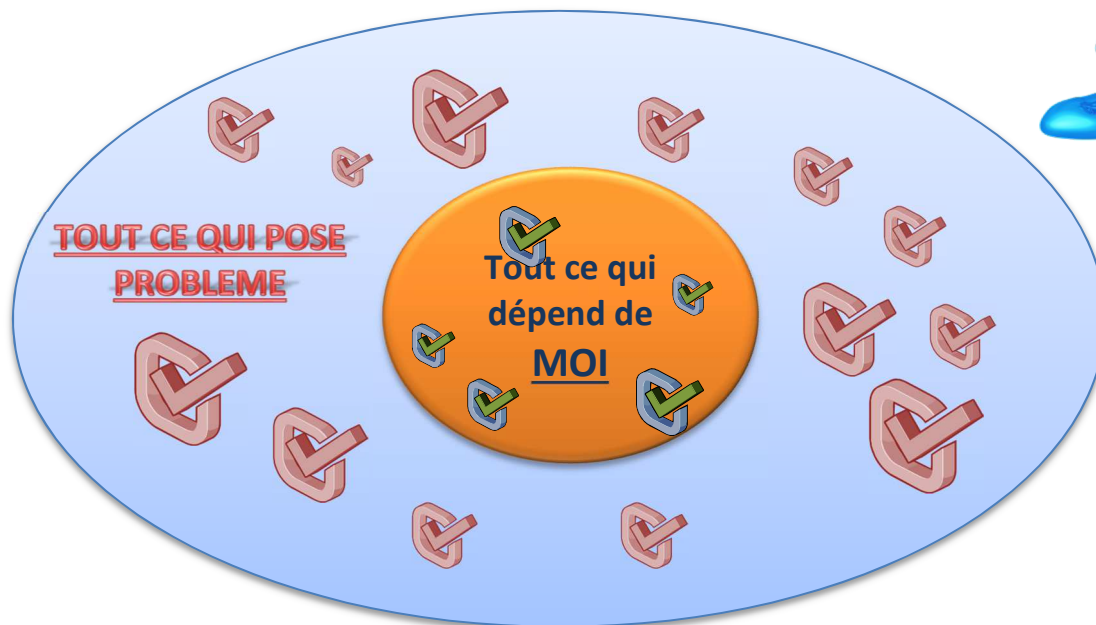
ASSOULIR VOTRE PERCEPTION :

Le stress indique que le pilote automatique résiste à ce qui le dérange.

Exercice :

Voir le monde comme il est et non comme on voudrait qu'il soit. **Identifier les moyens pour changer les choses. Sortir du blocage « ce n'est pas juste », « ce n'est pas normal », « ça ne se passait pas comme ça avant »...** En effet, il est impossible de changer quelqu'un.

ALORS ? Sur quoi puis je agir ? = QU'EST-CE QUI DÉPEND DE MOI ?



QUE PUIS JE MODIFIER DANS CE QUI DEPEND DE MOI ?



QUE PUIS-JE APPRENDRE DANS CETTE SITUATION DIFFICILE ?

Se mettre dans la peau d'un spectateur plutôt que d'un acteur stressé.

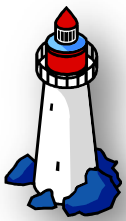


Qu'est ce qui est vraiment important pour moi ?



Comment est-ce que je vois ma vie dans 5 ans ?

QUEL EST MON OBJECTIF PRINCIPAL ICI ET MAINTENANT ?



GERER SES EMOTIONS : C'EST SE PROTEGER

C'EST UN MOYEN DE PRENDRE DE LA DISTANCE, D'ETRE

MOINS IMPACTE.

POUR ALLER PLUS LOIN :

