

S'ASSOUBLIR

ASSOUBLIR VOTRE PERCEPTION :

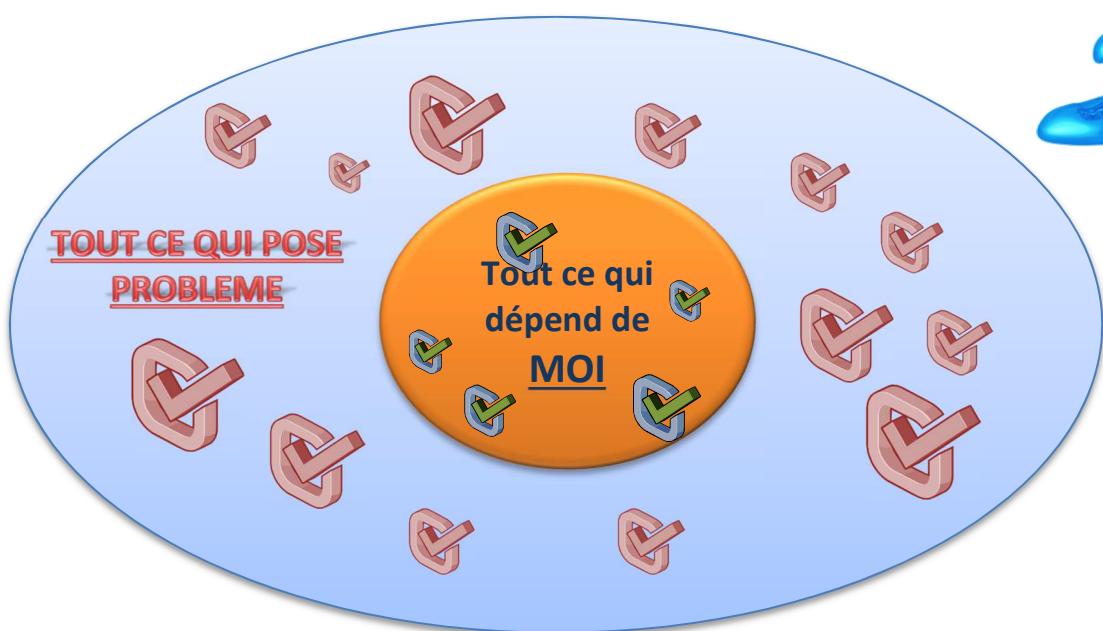
Le stress indique que le pilote automatique résiste à ce qui le dérange.

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 ?

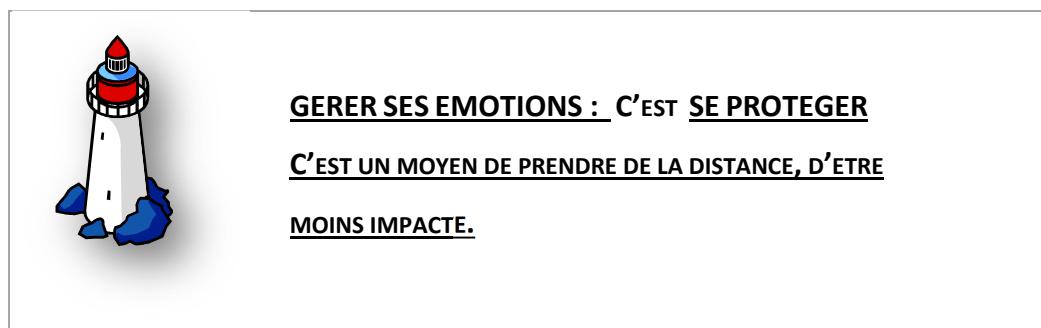
QUE PUIS-JE APPRENDRE DANS CETTE SITUATION DIFFICILE ?

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 ?



POUR ALLER PLUS LOIN :

