

Le kit de survie du bien être

Cochez oui ou non, selon que vous mettez en application les affirmations suivantes.

Affirmations	OUI	NON
Je me connais bien		
Je me traite avec respect, indulgence et bienveillance		
Je cherche des solutions plutôt que des problèmes		
J'accueille et je respecte l'autre dans sa différence, son altérité, ou je l'écarte s'il est nuisible		
Je suis à mon écoute		
Je ressens et j'exprime ma gratitude		
Je suis inconditionnellement positif		
Je rends à l'autre ce qui lui appartient		
Je me pose des questions, de préférence les bonnes !		
Je porte un regard innocent et curieux sur ce qui m'entoure, m'arrive		
Je transforme les échecs en expériences et j'en tire des leçons		
J'applique le dicton « Ce qui ne me tue pas me rend plus fort »		
J'applique le dicton « Aide toi et le ciel t'aidera »		

