



Je laisse les choses aller

Je lâche prise



Je ne vais pas dans les extrêmes

Equilibre



J'apprends à voir le positif

Optimisme



Je m'aide quand je ne vais pas bien

Je prends soin de moi



J'entame le changement

Je plante des graines



J'apprécie chaque moment

Je suis dans le présent



Je fais des choses que j'aime

Je prends les bonnes choses



Je te laisse voir qui je suis

Je laisse voir ma vulnérabilité



Je cherche des solutions créatives

J'invente



Je le comprends mieux que personne

Je prends soin de mon enfant intérieur



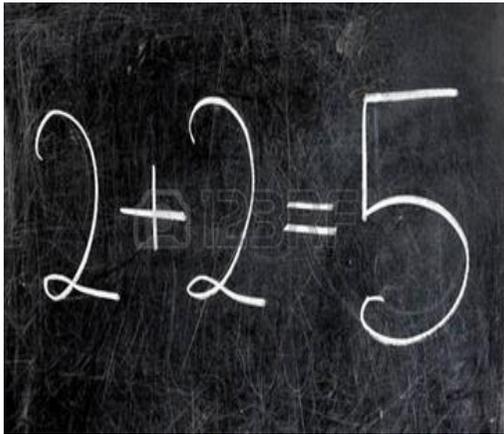
Je mets des limites

Je suis impliqué(e) jusqu'à un certain point



Je cherche des solutions réalistes

Je suis pragmatique



Chaque fois que je fais une erreur, j'apprends

Je fais des erreurs



Ma sécurité est importante

Je me protège



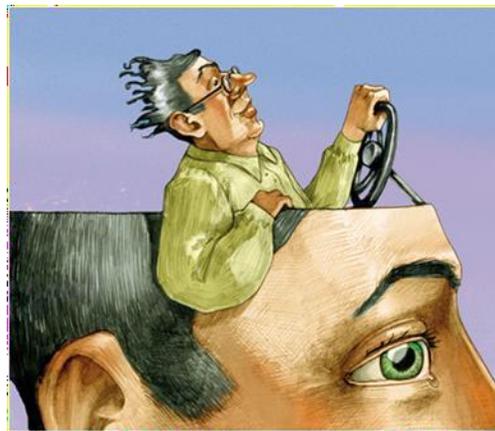
Je pense en mode productif (ve)

Je réfléchis



Je me vois et m'accepte tel(le) que je suis

Je me regarde



Je décide

Je tiens les rennes de ma vie



Je peux me mettre à ta place

Je comprends que tu penses  
différemment de moi



Je maintiens

Je suis capable de dire NON



Je vois également le bon côté des choses

J'apprends à être optimiste



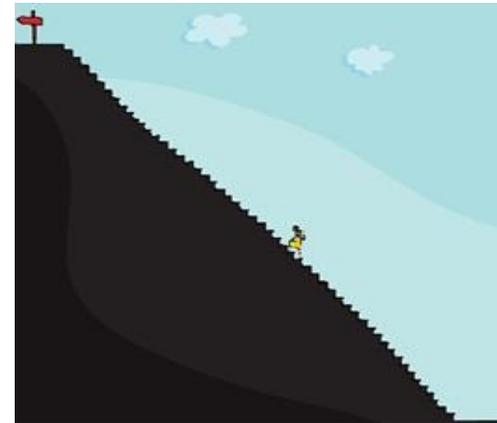
Mes ressentis sont importants

Je prends soin de mes ressentis



Tout peut renaître

J'ai confiance en mes possibilités



Je travaille pour ce qui vaut la peine

Je fais des efforts



Je peux compter sur les autres

J'accepte que l'on m'aide



Je monte sur mon vélo et je pratique

Je change mes habitudes



J'apprends à faire confiance

Je me permets d'être proche des autres



Avec moi et avec le monde

Je me réconcilie



Je regarde à l'intérieur

Je réfléchis



Je me dis les choses qui m'aident

Je me maîtrise



J'écoute les signes de mon corps

Je connecte avec mon corps



Je ne cherche pas trop profond

Je cherche une porte de sortie



Je me mets moins de pression

Je perds le contrôle



Je me laisse respirer

Je me repose



Je regarde les choses en face

J'affronte



Je vois la réalité

Je suis objectif (ve)



Je suis capable d'efforts conjoints

Je collabore

Ces outils ont été créés d'après les livres :

