



Je finirai par apprendre

Si je me trompe, je m'aide à faire mieux



Je prends mieux soin de moi  
quand je suis au plus mal

Quand je ne me sens pas bien, je fais des  
choses qui sont bonnes pour moi



Nous avons tous besoin des autres

Je fais les choses pour moi et demande  
de l'aide si besoin



J'ai mes propres ressources

Je ne suis pas en colère si les autres ne  
sont pas là pour moi



Je me tire vers le haut

Je ne réagis pas de manière destructive



Sans obsession avec la nourriture

Je mange des choses saines



Si je n'y arrive pas, je m'aide

Je ne me critique pas durement



Avec les gens en qui j'ai confiance

Je partage mes problèmes



Je reconnais ce que je fais

Je ne me focalise pas sur  
l'ingratitude des gens



Si cela ne me fait pas du bien, je ne le fais pas

Je ne fais pas les choses qui me font du mal



Quelle part de responsabilité est la mienne ?

Je ne porte pas le monde sur mes épaules



Parfois, c'est mieux avec de l'aide

J'accepte de me faire aider



Je me bats pour, si besoin

Je demande ce dont j'ai besoin



Je garde du temps pour moi

Je consacre du temps aux activités plaisantes



Je me focalise sur ce qu'il y a à faire

Je ne me focalise pas sur la façon injuste que l'on me traite



Même aux gens que j'aime

Je suis capable de dire NON



Je cherche ce dont j'ai besoin

ça ne me dérange pas, s'ils ne répondent pas instantanément à mes besoins



Je sais perdre mon temps

Je profite de mon temps libre



Je ne leur demande pas d'être parfaites

J'ai des relations qui me font du bien



Je ne tolère pas le mal

Je peux pardonner



Tes besoins également

Mes besoins sont importants



Je prends soin de mon corps

Je fais du sport régulièrement



Quand cela en vaut la peine

Je peux défendre mes droits



Je peux perdre du temps

Il n'est pas nécessaire que ce que je fais soit utile pour quelqu'un



Je prends soin de ma vie privée

Je ne laisse pas les autres envahir mon espace personnel



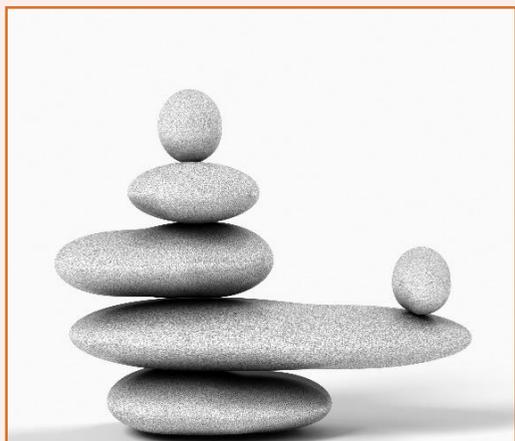
Je ne les neutralise pas

Je laisse les commentaires positifs me concernant venir à moi



Mais je n'oublie pas mes propres besoins

J'aime aider les autres



Je les valorise de manière égale

Je crois aux compliments et critiques



Je ne juge pas tout le monde de la même manière

J'ai confiance dans les gens qui disent des choses positives sur moi



Je prends soin de tout ce qui est en moi

Je prends soin de moi

Ces outils ont été créés d'après les livres :

