RESSOURCES

•1- Quelle intention je veux poser?
En quoi c'est si important pour moi?

•2- Comment me mettre dans mon soi désiré?

•3- Je m'observe penser, ressentir
et agir lors de la situation.

•4- Suis-je satisfait du résultat?

•5- Je m'offre un délai au besoin.

•6- J'ajuste au besoin : mes
pensées, mon état ou mes actions.

Chapeau Pointu !