



Le Périscope

À RETENIR POUR PRENDRE SOIN DE SOI ...

Vivre au présent.

Tenter de vivre 24 heures à la fois et essayer de répartir notre journée comme suit :

Huit heures de travail.

Huit heures de loisirs, d'activités qui nous font du bien, qui nous ressourcent.

Huit heures de repos.

Accroître l'estime que nous avons de nous-même.

Reconnaître nos bon coups.

Accepter les compliments.

Apprendre à s'affirmer.

Oser dire non !

Connaître nos limites et les faire respecter.

Lâcher prise.

Accepter les choses que je ne peux changer, avoir le courage de changer celles que je peux et la sagesse d'en connaître la différence.

Trouver des façons pour mieux gérer son stress.

Mettre du plaisir dans ma vie.

Faire des activités qui me ressourcent.

Développer des modes de communication efficaces.

Parler en "Je".

Éviter les accusations.

Vérifier mes impressions, afin d'éviter les interprétations.