



2 secondes !

L'info bien-être des circos de
Contres et Romorantin

N° : Février 2023

Je me rappelle que ...

Je peux contrôler :

- ▣ mes idées, mes pensées, mes comportements, mes défis,
- ▣ mes apprentissages, mes jugements, mes engagements ...

Je ne peux pas contrôler :

- ▣ les pensées des autres, les non-dits, les injustices, la maladie, les réactions des autres, l'avis des autres, ce que l'on ressent pour moi, le futur, la méchanceté, l'indifférence....

Et si je découvrais la ...



... matrice d'Eisenhower

5 attitudes qui favorisent l'estime de soi...

- ↳ Être persévérant, persister pour atteindre le résultat recherché, ne pas se décourager,
- ↳ Éviter de se comparer aux autres,
- ↳ Assumer ses failles pour apprendre,
- ↳ Prendre des risques en acceptant des défis,
- ↳ Cesser le dialogue interne critique.

Des idées ????

Vous souhaiteriez proposer des ateliers bien-être ?
Vous auriez des envies d'ateliers bien-être ?

N'hésitez pas à nous contacter !

