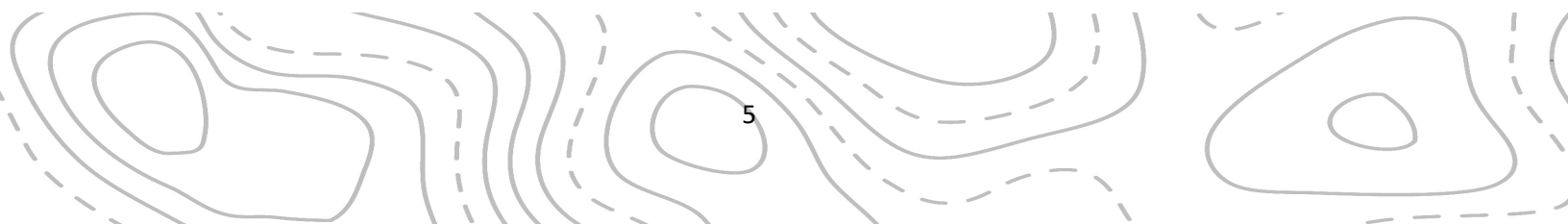


FICHE À IMPRIMER
Avantages et inconvénients?

Se laisser influencer...	S'affirmer...
<p>Avantages :</p> <p>Inconvénients :</p>	<p>Avantages :</p> <p>Inconvénients :</p>

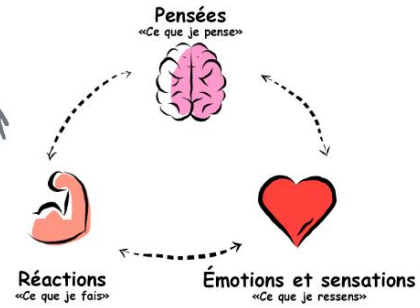


FICHE À IMPRIMER

L'influence de mes pensées



UNE SITUATION



Quelle est la situation vécue?

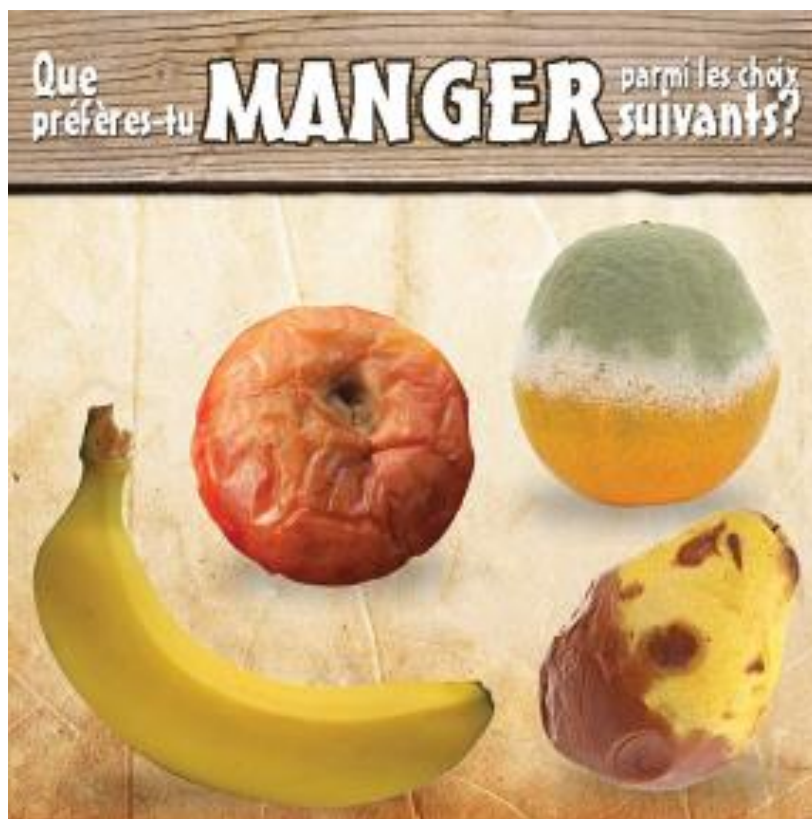
Dans cette situation, quelles sont mes pensées (ce que je me dis dans ma tête)?

Qu'est-ce qui se passe dans mon corps (sensations)?	Comment je me sens (émotions)?	Qu'est-ce que je fais (réaction)?

Est-ce qu'il y a une autre façon de voir cette situation?

FICHE À IMPRIMER

Que préfères-tu manger?



Chaque jour, tu fais des choix pour bien nourrir ton corps; ceux-ci déterminent si tu es en santé, plein d'énergie ou pas.

Les mêmes choix s'imposent pour bien nourrir ta « tête ». Sélectionne toujours les meilleures pensées vis-à-vis toi-même et les autres... et tu te sentiras beaucoup plus heureux!

www.daniebeaulieu.com • 1 888-848-3747