EXERCICE 5.4 : Être à l'écoute des signes de mieux-être

À mesure que vous assimilez les compétences que nous vous proposons, soyez à l'écoute des signes d'amélioration et prenez-en conscience. Quelles sont les premières améliorations que vous souhaiteriez constater ?

Cochez dans la liste ci-dessous les premiers signes d'amélioration que vous constatez :

- ☐ Je dors mieux.
- ☐ Je parle davantage avec les gens.
- ☐ Je suis plus détendu.
- ☐ Je suis plus souriant.
- ☐ Je fais bien mon travail.
- ☐ Je me réveille et me lève à heures régulières.
- ☐ J'ai repris des activités que je m'étais mis à éviter.
- ☐ Je gère mieux les conflits.
- ☐ Je me mets moins souvent en colère.
- ☐ On me dit que j'ai l'air d'aller mieux.
- ☐ Je suis plus confiant.
- ☐ Je m'assume comme je suis.
- ☐ Je suis confiant en l'avenir.
- ☐ Je profite un peu plus de chaque jour.
- ☐ Je me sens reconnu et ressens de la gratitude.
- ☐ Je vois que mes relations s'améliorent.

Notez ci-dessous deux ou trois autres signes d'amélioration qui vous viennent à l'esprit :

.....

.....

.....

© *Changez vos émotions changez votre vie* (Éd. Souccar)