

	Découragement	Motivation
	Je vais me planter.	Je me suis préparé. Je fais de mon mieux maintenant.
	Les autres font mieux que moi.	J'avance à mon rythme. Je peux demander de l'aide.
	Je ne comprends rien.	Je ne comprends pas pour le moment.
	Je suis nul à ...	Je vais m'appuyer sur ce que je sais pour m'améliorer dans ce que je ne sais pas encore.
	J'abandonne...	Je ne suis pas obligé de réussir du premier coup. Je peux tester plusieurs méthodes pour y arriver et m'entraîner plus.
	C'est trop dur.	J'ai le droit d'échouer et de recommencer pour faire mieux. La difficulté diminuera proportionnellement à mes efforts et à ma volonté.
	J'ai fait des fautes.	Je vais apprendre de ses erreurs et mieux faire la prochaine fois.
	Les autres sont meilleurs que moi.	Je vais leur demander comment ils s'y prennent. Comment ils ont appris.
	Je n'arrive pas à me concentrer.	Je respire profondément, j'instaure le calme en moi.
	Je ne suis pas intelligent(e).	Il y a plusieurs types d'intelligences.
	Je ne peux pas mieux faire.	Mon cerveau est évolutif. Je peux apprendre et progresser avec des efforts, de la détermination et du temps.
	Mon plan A n'a pas fonctionné.	Il reste 25 autres lettres dans l'alphabet ! C'est parti pour le plan B.
	Je n'ai pas les compétences.	Comment apprendre ? Qui pourrait m'aider ?
	Je dois le faire...	Je choisis de le faire.
	C'est impossible !	C'est un défi !
	J'ai peur d'échouer.	J'ai le droit de ressentir de la peur et J'ai déjà eu peur dans le passé. J'ai réussi à la surmonter.
	Je n'y arriverai jamais !	Je me souviens : j'ai déjà réussi cela et cela.
	Je suis hyper stressé(e).	Le stress est de l'énergie. Il va m'aider à mobiliser mes forces.
	Je suis fatigué(e)...	Je prends l'air pour reconstituer mes forces.
	Que vont penser mes parents si j'échoue ?	Ils m'aiment. Ils me soutiennent. Ils ont confiance en moi.

papapositive.fr