



Le roue des choix de la confiance en soi

Esprit fixe	Esprit de croissance
Je ne suis pas bon.ne à ça !	Mon niveau n'est pas encore suffisant mais je peux continuer à essayer et à m'entraîner. Je n'ai pas réussi pour le moment mais ce n'est qu'une question de temps.
Je suis tellement stupide !	J'ai besoin de m'entraîner encore pour réussir. Je crois en moi.
Elle est géniale par rapport à moi...	Je me demande comment elle s'entraîne. Quelle est sa méthode ? Je peux lui demander pour m'en inspirer.
J'abandonne...	Comment puis-je faire différemment ?
C'est trop dur !	Cela prendra un peu plus de temps et j'aurai peut-être besoin d'aide.
Je me suis planté, j'ai une mauvaise note, ...	Qu'est-ce que je peux apprendre de cette erreur pour m'améliorer ? Qu'est-ce que j'ai réussi dans cet examen ?
Ce problème est insurmontable.	Quel est mon objectif ? Comme puis-je décomposer cet objectif en petits objectifs ?