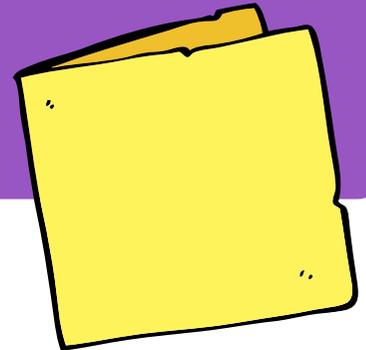
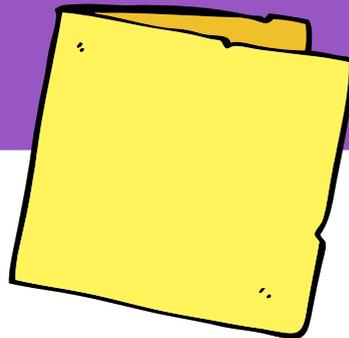




**16 MESSAGES À TIRER AU SORT
POUR UNE VIE POSITIVE !**



Ce que je dis est soit utile,
soit amusant, soit vrai.
Sinon, je me tais.



J'écris mes rêves et je
crois à leur réalisation.
J'y travaille dès
aujourd'hui.



Je n'essaie pas de convaincre
mais je fais réfléchir. Chacun
a son avis et peut en changer
s'il le veut.



Je laisse les autres se
battre pour avoir raison.
Moi, je préfère être
heureux.



Je me concentre sur mes
expériences positives.
Je m'en souviens et j'imprime
leurs émotions agréables dans
ma mémoire.



J'offre des sourires autour
de moi.
Je suis conscient(e) qu'ils
sont contagieux.



Je transforme mes peurs
en défis et je me concentre
sur mon envie pour me
motiver à agir.



Je pardonne à quelqu'un pour
me libérer du passé.
Je me pardonne aussi pour
être en paix avec moi-même.



Je m'imagine que je suis
quelqu'un d'autre pour
résoudre mes problèmes ou
je prends de la "hauteur"



Je parle moins et je
montre plus.
D'amour par exemple !



Je fais ou je complète une
liste des activités qui me
plaisent et j'en pratique
une aujourd'hui.



Je pense à mon coeur et je
m'appuie sur mon souffle
pour m'apaiser tout au
long de la journée.



J'écoute mon corps.
Ai-je besoin de bouger ?
Ai-je besoin de me
reposer ?



J'utilise le "je" et j'exprime
mes émotions et mes besoins
sans attaquer autrui. Je
formule des demandes
claires.



Je dis merci et j'adresse
une lettre de gratitude à
une personne qui m'est
chère.



Ce que je dis est soit utile,
soit amusant, soit vrai.
Sinon, je me tais.

J'écris mes rêves et je
crois à leur réalisation.
J'y travaille dès
aujourd'hui.

Je n'essaie pas de convaincre
mais je fais réfléchir. Chacun
a son avis et peut en changer
s'il le veut.

Je laisse les autres se
battre pour avoir raison.
Moi, je préfère être
heureux.

Je me concentre sur mes
expériences positives.
Je m'en souviens et j'imprime
leurs émotions agréables dans
ma mémoire.

J'offre des sourires autour
de moi.
Je suis conscient(e) qu'ils
sont contagieux.

Je transforme mes peurs
en défis et je me concentre
sur mon envie pour me
motiver à agir.

Je pardonne à quelqu'un pour
me libérer du passé.
Je me pardonne aussi pour
être en paix avec moi-même.

Je m'imagine que je suis
quelqu'un d'autre pour
résoudre mes problèmes ou
je prends de la "hauteur".

Je parle moins et je
montre plus.
D'amour par exemple !

Je fais ou je complète une
liste des activités qui me
plaisent et j'en pratique
une aujourd'hui.

Je pense à mon cœur et je
m'appuie sur mon souffle
pour m'apaiser tout au
long de la journée.

J'écoute mon corps.
Ai-je besoin de bouger ?
Ai-je besoin de me
reposer ?

J'utilise le "je" et j'exprime
mes émotions et mes besoins
sans attaquer autrui. Je
formule des demandes
claires.

Je dis merci et j'adresse
une lettre de gratitude à
une personne qui m'est
chère.