

PENSÉES NÉGATIVES VS PENSÉES POSITIVES

Confiance en soi



Je dois y arriver seul.e.

C'est trop compliqué

Je n'y arriverai pas

Je veux être meilleur(e) que les autres

Je suis nul.le

J'ai échoué

J'abandonne



J'ai le droit de demander de l'aide.

Je peux décomposer le problème

Je n'y suis pas encore arrivé. Je me donne le temps.

J'apprends de jour en jour. Je travaille pour moi. J'évolue.

Je fais de mon mieux. Je m'appuie sur mes forces. J'ai déjà réussi à

J'apprends à chacune de mes erreurs

J'avance à mon rythme. J'ai le droit de faire une pause