

7 TRUCS DE PAULE

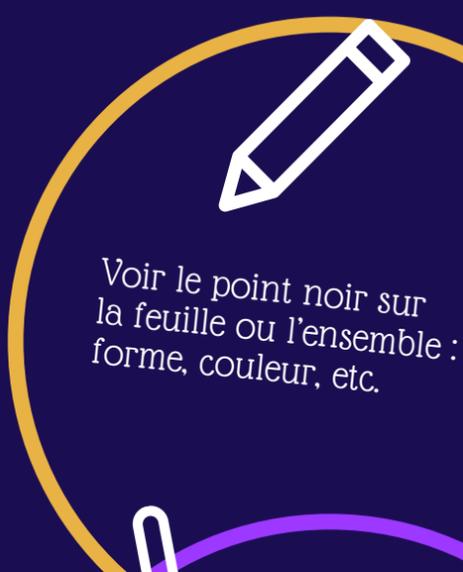
Image de l'œuf
Ton attitude change tout

La vie, c'est 10% de ce qui arrive et 90% de ce que tu en fais.

1 LA ROUTINE +

Parce que le négatif est 5x plus fort que le positif pour notre cerveau. On contre-attaque.

- 1) **LE MATIN:**
 - 3 choses qui valent la peine de se lever
- 2) **FIN DE JOURNÉE / AU RETOUR :**
 - 3 coups de coeur
- 3) **ÉCRIRE DANS SON CAHIER DE LA RÉUSSITE**
 - 3 choses dont je suis fier/fière (et se relire souvent !)



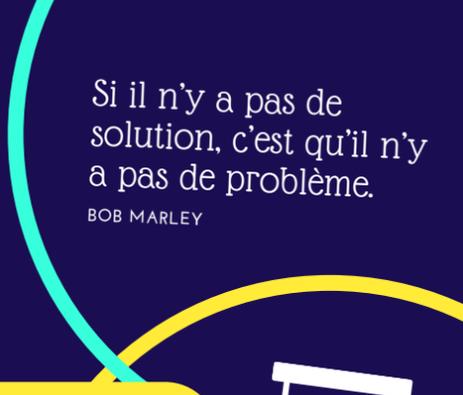
2 FAIRE DU MÉNAGE

- S'entourer de gens bienveillants, positifs.
- Retirer les "obstacles" de notre environnement.
- Changer les difficultés en opportunités.
- Truc : "mettre un post-it quand tu penses à Paule ;)"



3 LES MOTS RÉPÉTÉS DEVIENNENT RÉALITÉS

- Les mots ont des impacts, ils laissent des traces.
- On porte des étiquettes : prendre conscience de celles que nous nous donnons, acceptons de recevoir et donnons aux autres pour les retirer/changer.
- Attention de "normaliser" des mots (ex. Bitch)



4 RÉAJUSTER AU LIEU D'ABANDONNER

- Tout va vite dans la société, se laisser du temps !
- Loi des 48 heures avant de décider / répondre.



5 ATTENTION AUX PERCEPTIONS

- Être attentif au filtre de lecture de situation qui peuvent être teintés par nos émotions du moment, notre histoire personnelle ou peut-être celle de l'autre.
- Prendre du recul si j'ai le "coeur gros"



6 PRATIQUER LA GRATITUDE

- La gratitude nourrit l'espoir, la résilience et aide à se relever après une crise. Elle peut nous aider à gérer les émotions liées à la perte et au stress.
- Qui aurait besoin d'un "merci" ou d'un encouragement.



7 L'INCROYABLE FORCE DES PETITS GESTES

- Développer sa résilience
- Être présent à soi et aux autres
- Sourire, tenir une porte, dire merci, bonjour, écouter, poser des questions, s'entraider

