

MA MINI CHECK-LIST ANTI-STRESS

À PERSONNALISER !

1. JE M'IDENTIFIE

"Je suis.....

"Je suis.....

2. J'IMAGINE QUE JE SUIS EXCITÉ ET IMPATIENT

".....

".....

3. JE VISUALISE MES EFFORTS ET MA RÉUSSITE

Je me remémore mes efforts

"Pour que tout se passe bien, j'ai

"Pour réussir, j'ai

"Tout se passera bien, parce que

Je visualise ma réussite

".....

".....

Je prends conscience que la situation est à ma portée

"Je suis autant capable que les autres,

".....

MA MINI CHECK-LIST ANTI-STRESS

À PERSONNALISER !

4. J'ACCEPTÉ MON STRESS ET JE VIS LE MOMENT PRÉSENT

J'accepte mon stress

" Je ressens du stress et c'est normal,

"

Je me concentre sur le présent

" Je choisis de me concentrer sur

" Je vais consacrer du temps à

ET POUR FINIR, UNE PETITE
CITATION POUR S'ENCOURAGER :
"IL N'Y A PAS DE RÉUSSITE FACILE
NI D'ÉCHECS DÉFINITIFS"
-MARCEL PROUST