**Mon évolution**

**Évènement Réaction / Émotion Amélioration (proch. Fois)**

Un pote m’énerve Je m’énerve et l’insulte Respirer avant de réagir

Le train a du retard Je peste sur le contrôleur Je me dis que ça arrive, il n’en peut rien

Ma mère me gonfle Je lui réponds méchamment Elle veut mon bien, je reste cool

J’ai fait une mauvaise note Je suis en colère Comment puis-je améliorer mon travail ?

J’ai une réunion importante Je suis stressé Je respire et me dis que tout ira bien

Etc…

**Pense toujours à travailler ton ADAGE, catégorie « confiance en soi »**

**Je crée la vie que je désire !**

**Je suis 100 % responsable !**