

Fiche exercice

JE CHANGE MES RÉPONSES ÉMOTIONNELLES SUR LE LONG TERME



1 J'accumule des émotions positives

- À court terme : je fais des choses plaisantes possibles maintenant
- À long terme: je fais des changements dans ma vie pour que les émotions positives se produisent plus souvent

2 Je fais des choses qui me font sentir compétent

3 Je me prépare à faire face à des situations où je risque d'être en difficulté avec mes émotions

4 Je prends soin de moi

- Santé
- Alimentation
- Sommeil
- Éviter les addictions
- Exercice physique

5 J'accumule des émotions positives sur le long terme

(jetez un œil à la ressource "je diminue mon stress à travers des activités")

