



Ajuster les règles et les hypothèses de vie

Quelle est la règle de vie que je voudrai ajuster ?

D'où vient cette règle de vie ?

En quoi cette règle de vie n'est pas raisonnable ? est irréaliste ? injuste ? non aidante ?

Quelles sont les conséquences négatives de cette règle de vie ?

Quelles seraient des alternatives plus aidantes, flexibles, réalistes de cette règle de vie ?

Que puis-je faire pour pour mettre cette nouvelle règle en pratique au quotidien ?

