

Quel loup nourris-tu ?

Ce tableau pour te permettre de t'auto-évaluer sur les différents comportements de ton quotidien. Remplis le avec une totale honnêteté, sois franc avec toi-même, si tu veux faire réellement évoluer tes attitudes.

COMPORTEMENTS / ATTITUDES	AVEC TOI-MÊME	EN FAMILLE	TRAVAIL	LOISIR	ROUTE / TRANSPORT
Calme Respect Compassion Tolérance Gentillesse Compréhension Accueil Epanouissement Joie		11/09: Aucune dispute et relations plus calmes			
	11/09: De moins en moins de remarques désobligeantes	05/08: Qq manque de patience avec ma petite		- 05/08: plus d'écran et au moins 2 sessions aérobiques dans la semaine	- 11/09: Je réagis bcp moins
	05/08: Encore trop d'auto-critiques		- 05/08: S'accorder plus de pauses et faire des sessions de W moins longues	- 11/09: Planifier les séances	
			- 11/09: Lancement du projet donc difficile !		
					- 05/08: Dire/penser avec moins de violence
Nervosité Irrespect Cruauté Intolérance Rudesse Incompréhension Résistance Frustration Jalousie Plaisir					
ACTIONS À METTRE EN PLACE	- Me parler comme si parlais à mon meilleur ami	- Relativiser les problèmes	- Installer un gong toutes les 1h30 pour 'pauser'	- Revoir le planning et planifier mes journées	- Ne plus utiliser le Klaxon et ne pas 'oraliser' mes commentaires

Dépasse-toi !