

Joue ta meilleure carte SANTÉ !

Carte santé ESPRIT(MENTAL) – AVRIL

« Arrosez les fleurs et non les mauvaises herbes! »

Fletcher Peacock

FAIT :

Mon esprit (mental) a besoin...

- de choisir des pensées qui me font du bien
- de solutionner des problèmes, des conflits
- de comprendre ce qui se passe au niveau physique
- de se percevoir comme une bonne personne
- du corps, des émotions, du social et de spiritualité pour être en bonne santé

Indices que mes besoins de mon esprit (mental) ne sont pas répondus :

- S'imaginer le pire
- Procrastiner, remettre à demain ce que je peux faire aujourd'hui
- Avoir des peurs incontrôlables, anxiété
- Se dévaloriser, se comparer aux autres sans cesse

SASTISFACTION SANTÉ ÉMOTIONNELLE... sur un barème de 1 (insatisfait) à 10 (extrêmement satisfait), où te situes-tu face à ton esprit (mental)?

1										10

À partir de ta cote, comment peux-tu monter celle-ci? Si tu te donnes 6, comment peux-tu aller vers le 7 ou encore comment peux-tu la maintenir? Quelle stratégie te donnes-tu pour aller à la prochaine cote ou la maintenir :

DES TRUCS/CONSEILS/RAPPELS

Répondre mieux aux besoins de mon esprit (mental) :

- Dans une situation, vérifier avant de sauter aux conclusions
- Demander pour de l'aide afin de solutionner une difficulté qui dure depuis un certain temps
- Terminer des choses commencées et non achevées
- Apprendre à voir la belle personne que tu es
- Reconnaître qu'une pensée n'est qu'une pensée et non une identité ou une vérité...il est important de ne pas croire tout ce que je pense comme la pure vérité...