

7 STRATEGIES D'ACCEPTATION

plan de transformation personnelle pour des lendemains meilleurs



1

Acceptez là où vous en êtes pour le moment, pour pouvoir changer là où vous voulez aller à partir de maintenant.

2

Vous ne pouvez pas changer vos anciens choix, mais vous pouvez changer les nouveaux.

3

Acceptez les parties de vous que vous aimez, et changez celles que vous n'aimez pas.

4

Vous ne pouvez pas contrôler ou changer les autres, mais vous pouvez vous contrôler et vous changer vous.

5

Le changement et l'incertitude sont inévitables, mais la façon dont vous réagissez ne dépend que de vous.

6

Acceptez que ce que vous faites compte et arrêtez d'accepter ce qui ne vous convient pas.

7

Le passé est le passé et il n'y a rien que vous puissiez faire pour le changer, mais vous pouvez changer votre présent et votre futur.

