|  |
| --- |
| **Bilan**8 questions à se poser pour tirer le meilleur de la situation actuelle |
| **De 1 à 10 à combien****êtes-vous stressé par la :*** peur de manquer (argent, nourriture)
* peur de perdre (liberté, gens)
* Peur de mourir
 | **Comment faites-vous pour retrouver****votre calme face à ces peurs ?***Pour vous accompagner,**téléchargez un audio gratuit**pour calmer les pensées**sur la page d’accueil de mon site*[*www.mauxenmots.ch*](http://www.mauxenmots.ch) |
| **Qu’avez-vous appris ou****qu’êtes-vous en train d’apprendre****(de positif) sur vous durant cette période ?** | **Quel(s) nouveau(x) comportement(s)****ou habitue(s) aidant(s) avez-vous****mis en place « à cause » de la situation ?** |
| **Vos priorités sont-elles identiques ou sont-elles en train de changer? (listez-les)** |
| **En résumé** |
| Qu’est-ce que je commence à faire**START** | Qu’est-ce que j’arrête de faire**STOP** | Qu’est-ce que je**CONTINUE** |