|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |