## JE CONTRÔLE?



## Je n'ai pas de contrôle sur...

Mes rêves

Les choix des autres

## J'ai du contrôle sur...

Les pensées qui surgissent dans mon esprit

Les émotions

queje

ressens

Les sensations

physiques que

je ressens

Mes moyens et mes efforts dans la poursuite de mes objectifs

Mes actions, mes paroles

La façon dont je réagis aux choses sur lesquelles je n'ai pas de contrôle

Mes perceptions, mes pensées alternatives, mon

raisonnement

Mes choix:

Mon équilibre de vie Mon rythme de vie L'endroit où j'habite Mon emploi Mon éducation

Ce que j'accepte Ce que je refuse

Les personnes qui m'entourent La façon dont je gère mon budget perceptions et

Les

les pensées des autres

> \_es actions et les gestes des autres

Les réactions des autres

Les émotions des autres

Les conséquences de mes choix

> Les pertes (emploi, être cher, autonomie, capacités, ...)

Les imprévus

La météo