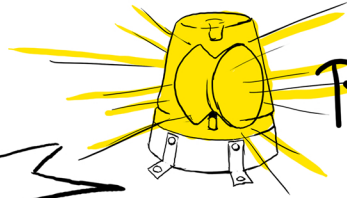


# Boussole intérieure

Comment éviter que ça dérape ?



## Remarquer

Les émotions



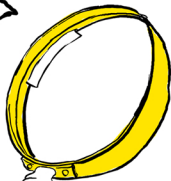
→ penser à la météo des émotions



La démotivation



⇒ MAIS aussi fatigue, douleurs, etc

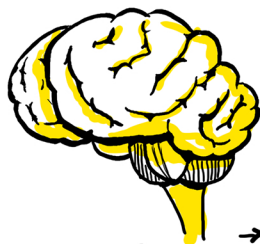


## Vérifier

Penser à prendre du recul

Utiliser des repères

- Par exemple, quelles sont vos valeurs ?
- Qu'est ce qui est important pour vous ?



## S'entraîner

→ S'observer → sensations, actions

→ Apprenez la méditation de pleine conscience