
EXERCICE

**« Ce que je peux
et ce que je ne peux pas contrôler »**

Lisez chacune des phrases suivantes et encerclez les numéros correspondant aux situations sur lesquelles vous pensez avoir du contrôle :

1. Les conditions météorologiques ;
 2. Ce que les autres pensent de moi ;
 3. Les choix que je fais dans ma vie ;
 4. Les pensées qui surgissent dans mon esprit ;
 5. La direction que je veux que ma vie prenne ;
 6. Ma façon d'exprimer mes pensées et mes émotions ;
 7. Les choix que les autres font ;
 8. La façon dont je réagis à mes pensées et mes émotions (qu'elles soient positives, négatives ou neutres) ;
 9. Le comportement des autres ;
 10. Les sensations physiques que je ressens ;
 11. Mes activités ;
 12. Mes valeurs ;
-