

EXERCICE POUR GÉRER LA COLÈRE

Populaire

Relax

Serviable

Athlétique

Comique

Calme

Brave

Artistique

Patient(e)

Enthousiaste

Sincère

Accessible

Joyeux(se)

Humble

Juste

Tenace

Fiable

Sympathique

Souriant(e)

Stable

Drôle

Compétent(e)

Sociable

Tranquille

Leader

Optimiste

Prévoyant(e)

Flexible

Honnête



Choisissez quelqu'un vis-à-vis qui vous vivez de la colère actuellement. Au lieu de consacrer toutes vos pensées à faire une liste des défauts et des erreurs de cette personne, si vous souhaitez réellement rétablir votre équilibre et votre bien-être tout en grandissant votre maturité, relevez le défi suivant: trouvez-lui le plus de qualités possible. Inspirez-vous de la liste au recto. Soyez sincère. Trouvez-en au moins cinq. Vous verrez, vous vous sentirez beaucoup mieux par la suite. Voilà une bonne habitude à développer chaque fois que vous ressentirez de la colère.