



JE ME DONNE LE DROIT À L'ECHEC

Antidote : Je suis ici et Maintenant

Messages positifs :

- . Je me donne le droit à l'erreur et je donne aux autres, le droit à l'erreur
- . Tu réussiras mieux dans la vie si tu aimes ce que tu fais et tu y prends du plaisir
- . J'ai une mentalité de gagnant, j'ai le goût du bonheur !

Plan d'actions :

- . Je réussis à mettre un contrat facile à ma mesure
- . Je sais me contenter de ce qui est à mon niveau et dans mes possibilités
- . J'apprends à me faire plaisir et à mettre du plaisir dans ce que je fais
- . J'accepte que les choses puissent être simple et faciles



L'ADVERSAIRE A LE DROIT D'ETRE BON

Antidote : JE SUIS MON PROPRE PARTENAIRE

Messages positifs :

- . Je veille sur moi et je prends soin de moi en premier
- . Je me valide et me remplie d'amour pour moi
- . J'ai confiance dans ma capacité à acquérir les compétences dont j'ai besoin.

Plan d'actions :

- . Je suis franc, clair et honnête sur mes intentions, sur qui je suis
- . J'ose me montrer tel que je suis avec mes qualités et mes faiblesses
- . Je développe mon autonomie et ma responsabilité
- . J'arrête le « oui mais » et je passe à l'action



J'AI LE DROIT DE MAL FAIRE

Antidote : Je suis réaliste

Messages positifs :

- . Les autres m'aimeront même si je ne suis pas parfait
- . Tout ce qui n'est pas indispensable est inutile
- . Je fais le deuil des réalisations parfaites, utopiques et impossible

Plan d'actions :

- . J'accepte de ne pas être parfait
- . J'ai le droit à l'erreur et j'accepte de ne pas être toujours bon partout
- . Je mets mon exigence au service de l'excellence et non de la perfection
- . J'apprends la souplesse et la flexibilité. J'arrête d'être exigeant avec moi



J'AI LE DROIT DE DECEVOIR

Antidote : Je pense à moi aussi

Messages positifs :

- . Les autres m'aimeront même si je ne réponds pas à leurs attentes
- . Je veille sur moi et je prends soin de moi en premier
- . Je me valide et me remplie d'amour pour moi

Plan d'actions :

- . Je fixe un cadre, mes limites, je me fais respecter
- . Je me valide et n'est besoin des compliments des autres pour savoir que ce que je fais est valable
- . J'existe par moi-même. Je lâche le regard des autres. Je passe à l'action pour avoir plus confiance en moi
- . J'apprends à gérer mon émotionnel. Je gère ma vie et ne la subit plus.



J'AI PEUR DE PERDRE

Antidote : Je réussis à ma mesure

Messages positifs :

- . Les autres m'aimeront autant si je montre mes faiblesses
- . Je n'ai pas besoin d'être le plus fort, j'arrête de faire illusion !
- . Je m'abandonne à la vie, lâche prise, je n'ai pas besoin de tout contrôler.

Plan d'actions :

- . J'apprends à communiquer clairement
- . Je réussirais mieux dans la vie si j'aime ce que je fais et j'y prends du plaisir
- . Je mets de la légèreté dans ma vie

- . J'apprends à aimer la vie, le plaisir, la réussite et l'efficacité

- . Je travaille sur l'estime de moi et l'amour de moi/des autres.