

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

EXERCICES DE RESPONSABILISATION

Exercice 1 :

Sur votre calepin, tracez trois colonnes.

*Dans la **première**, notez pendant quelques jours les évènements négatifs qui vous perturbent (Prise de poids, conflits, difficultés financières, ...).*

*Dans la **deuxième** colonne, notez ce que vous auriez pu faire pour éviter cela.*

*Dans la **troisième**, notez ce que vous pouvez mettre en place pour y remédier.*

Exercice 2 :

*Tous les matins au réveil et tous les soirs au coucher, se répéter la phrase – « **Je prends l'entière responsabilité de tout ce qui m'arrive et de la vision que j'en ai.** »*
