

# « 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.** »*

---