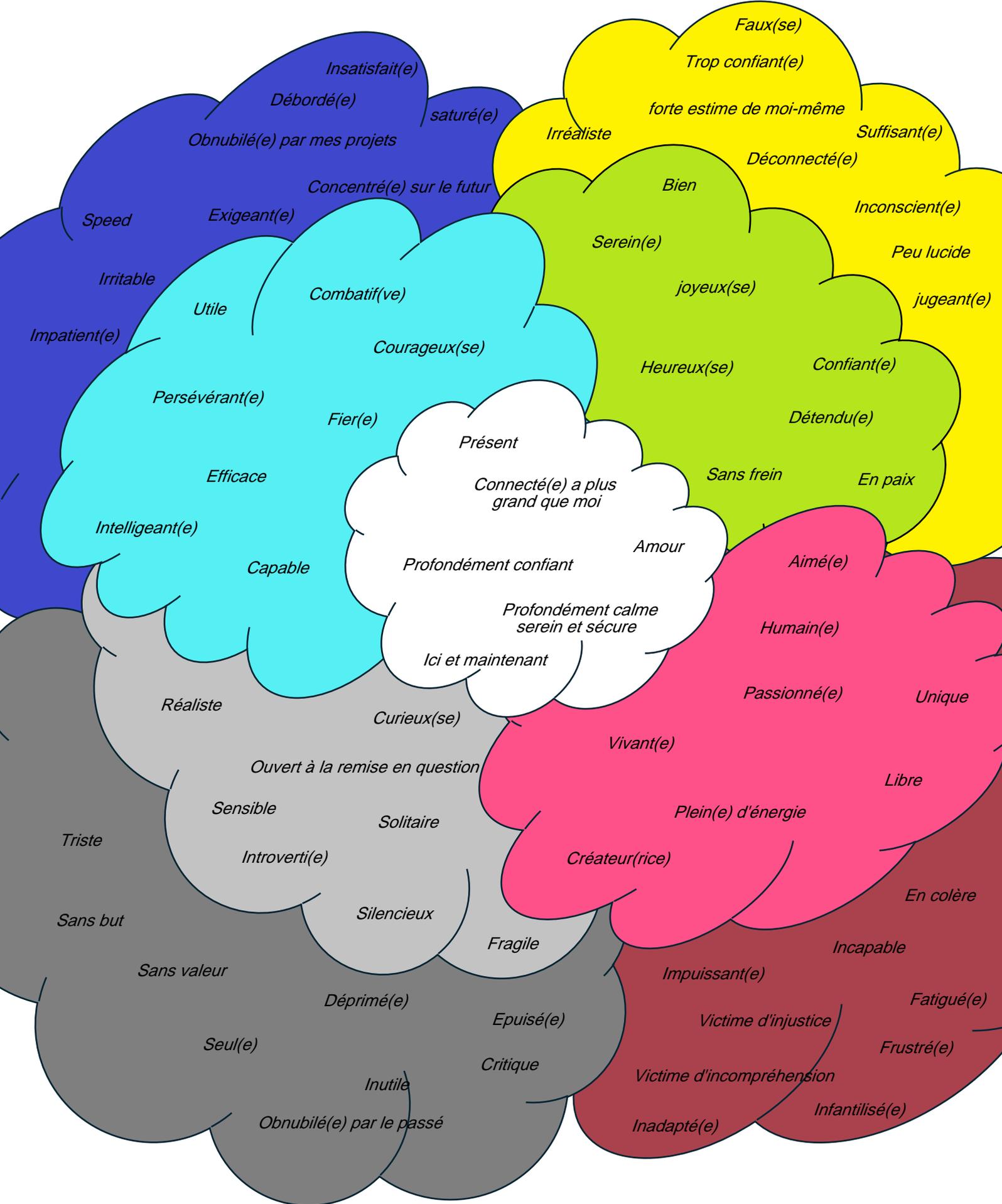


# REDIRIGER MON MENTAL

Dans quel état mental suis-je ?

" Je me sens .... "



Vous êtes dans la zone que vous avez la plus cochée

Pour S'ELOIGNER de cette zone,  
pour ne pas stagner dans cette zone,  
il faut faire un CHOIX

- Accepter de faire ce que cette zone demande  
ou
- Eviter de faire ce qui est proposé dans celle-ci

Pour ALLER VERS une zone plus adéquate :

- La zone centrale contiguë (pour simplement se réajuster)
  - La zone centrale opposée (pour revenir au centre)
  - Une zone latérale (car bouger, c'est mieux que de stagner)
- Fixez vous les objectifs correspondants.



Plus d'infos sur

<https://www.mindsplanet.com/>