

6 questions à se poser pour résoudre une situation

Question n°1: Quel est la situation ?

Question n°2: Qu'est-ce que j'aurais pu faire pour éviter cela ?

Question n°3: Qu'est-ce qui est indépendant de ma volonté et de mon contrôle ?

Question n°4: Quelles enseignements puis-je retenir ?

Question n°5: Qu'est-ce que je dirais à un(e) ami(e) qui traverserait la même situation ?

Question n°6: Dans les autres domaines de ma vie, qu'est-ce qui est satisfaisant ?