

Stress et impression de perte de contrôle



Ce que je ne peux
pas contrôler

Ce que je peux
influencer

Ce que je peux
contrôler



En me concentrant sur ce que je
peux contrôler et influencer,
j'évite de me laisser envahir par
des aspects que je ne contrôle
pas. Je travaille le lâcher-prise
et je m'assure de prendre soin de
moi quotidiennement.

