

1. Elles connaissent leurs forces + leurs faiblesses.

... remettent en question leur pensée, leurs sentiments, leurs actions.
... évitent les comportements défavorables.
... savent ce qui est important pour elles.
Les expériences positives renforcent l'estime de soi.

2. Elles restent optimistes dans les situations difficiles.

... font confiance à leurs forces/expériences.
... recherchent des aspects positifs.
... réfléchissent à l'avance, pour anticiper les bonnes actions à entreprendre.

3. Elles acceptent ce qui est inchangeable.

... acceptent avec équité, ce qui n'est pas influençable.
... acceptent les vagues de la vie, ces hauts et les bas.
... savent qu'ils n'ont pas besoin d'être bon en tout.

6. Elles ont un réseau personnel solide.

... savent qui leur donne de l'énergie et qui leur prend trop d'énergie.
... peuvent accepter de l'aide - cherchent du soutien si nécessaire.
...assimilent les comportements sages des modèles.

4. Elles sont convaincues qu'il y a une solution à chaque problème.

... elles arrêtent - prennent une profonde inspiration
... recherchent les causes de leur stress.
... cherchent d'autres points de vue.
... réagissent de manière constructive.
... sont ouvertes - même pour des idées inhabituelles.

5. Elles agissent , au lieu de rester passifs.

... font confiance à leur propres forces.
... veulent faire partie de la solution.
... combattent les sentiments d'impuissance.
... ne repoussent pas les décisions.

7. Elles façonnent leur avenir.

... misent sur leurs propres forces et ressources.
... sont ouvertes à de nouvelles expériences.
...regardent à l'avenir, se fixent des objectifs clairs et réalistes.
... réservent du temps pour se reposer.
... restent confiants même en cas de revers.

Important : Rester en bonne santé.

L'exercice, l'alimentation, le sommeil sont importants.
Demander de l'aide en période de dépression prolongée.

