

Monologue intérieur positif



Quand tu penses à quelque chose qui n'est pas bien allé, qu'est-ce que tu te dis? Est-ce que tu te critiques?

Lorsque les choses vont mal ou lorsque tu as essayé de faire quelque chose et cela n'a pas fonctionné, essaie de te dire des choses positives. Par exemple :

J'ai bien réussi mon affiche.

Je suis assez intelligent pour voir où je me suis trompé et pour trouver ce que je dois faire différemment.



Même si je n'aime pas faire des erreurs, je suis prêt à essayer de nouvelles choses.

Les athlètes professionnels utilisent constamment le monologue intérieur positif pour se remettre sur la bonne voie et aller de l'avant!

