

## Gestion des émotions : contrôle et lâcher-prise

Ce que je ne peux pas contrôler (et ce sur quoi je n'ai aucun pouvoir)



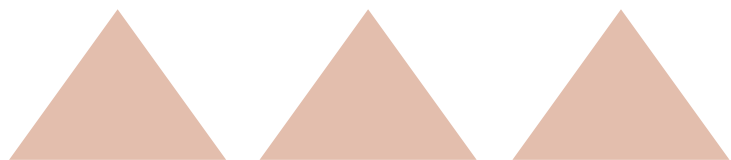
Ce qui se passe dans le monde



Les autres : leurs pensées, leurs comportements, leurs mots, leurs émotions, leur affection, leur amour...



Ce qui se passe dans mon pays : confinement, déconfinement, confinement Acte II, manifestations diverses, situation économique, ...



Lâcher prise & stop à la prise de tête !

