Ce qui nous préoccupe ...

Conditions de santé
Désir de performance
Surcharge au travail
Pandémie
Éducation des enfants
Proche aidance
Activités parascolaires
Conflits
Manque de temps
Entretien de la maison
Manque d'organisation
Repas / lunch
Finances
Routine
Rendez-vous

Ce qui nous fait du bien ...

Hygiène

Alimentation
Sommeil
Sport
Alcool/drogue
Écrans
Vie sociale
Travail

Détente

Respiration
Méditation
Ancrage
Mantras
Temps à soi
Activités à soi
Passions

Couple

Considération
Compliments
Échanges positifs
Respect
Entraide
Soutien
Intimité
Moments de qualité

Parents

Cohérence
Entraide
Soutien
Équipe
Collaboration
Objectifs communs
Respect mutuel

Social

Échanges positifs
Relations positives
Activités
Réunions
Entraide
Partages
Confidences

Plaisir

Rires
Laisser-aller
Nouveautés
Trucs légers
Spontanéité
Énergie positive
Gratitude

Projets

Rêves
Réalizations
Court, moyen et
long terme
Défis
Dépassement
Objectifs

Gestion des émotions

Accueillir, ressentir, gérer, faire des choix qui sont bons pour soi, se choisir, identifier et respecter ses besoins ...

Ce qui nous préoccupe ...

Conditions de santé

Désir de performance

Surcharge au travail

Pandémie

Éducation des enfants

Proche aidance

Activités parascolaires

Conflits

Manque de temps

Repas / lunch

Entretien de la maison

Manque d'organisation

Routine

Finances

Rendez-vous

Ce qui nous fait du bien ...

Hygiène

Détente

Couple

Parents

Social

Plaisir

Projets

Gestion des émotions Accueillir, ressentir, gérer, faire des choix qui sont bons pour soi, se choisir, identifier et respecter ses besoins ...