

Qui suis-je durant la crise de covid-19 ?

ZONE DE PEUR

J'achète de la nourriture, des papiers hygiéniques et des médicaments que je n'ai pas besoin

Je me plains tout le temps

Je transmets les émotions liées à la peur et à la colère

Je transmets tous les messages que je reçois

J'arrête de prendre des choses qui sont mauvaises,

que ce soit la nourriture ou les actualités

Je commence à abandonner ce que je ne peux pas contrôler

J'identifie mes émotions

Je me rends compte de la situation et réfléchis sur la meilleure façon d'agir

Je vérifie l'information avant de la partager

Je reconnais que tout le monde fait son mieux

Je suis reconnaissant envers les autres

Je pense aux autres et comment je peux les aider

J'utilise mes talents et compétences au service de ceux qui en ont besoin

Je fais preuve d'empathie envers moi-même et envers les autres

ZONE DE CROISSANCE

Je vis dans le présent et je me concentre sur l'avenir

Je me garde émotionnellement heureux et je transmets l'espoir

Je pratique la tranquillité et la patience et je développe les relations et la créativité

J'essaie de m'adapter aux nouveaux changements