

# + D'ACCEPTATION - DE JUGEMENT

## • checklist •

Je ne t'aime pas



C'est ok, moi je m'aime bien



Tes erreurs te rendent humain



Les opinions d'autrui ne sont pas des faits



Tu ne rates rien, tu apprends



Tu n'as pas besoin de l'approbation des autres



C'est ok d'être dérangent pour les autres



Tu n'es pas responsable des émotions des autres



Ne fais pas plaisir aux autres à tes dépens



Connecte-toi à tes valeurs



Pose et impose tes limites



Progression plutôt que perfection



C'est ok d'échouer et ça arrivera



Les jugements ne te protègent pas



Tu es génial tel que tu es



Les gens ne sont pas obligés de t'aimer

Plus d'infos sur [improveyourself.fr](http://improveyourself.fr)



IMPROVYOURSELF