

LE CERCLE VICIEUX / VERTUEUX

C. Cungi, 1996

J'utilise ce document 2 fois.

1. Pour comprendre comment le problème fonctionne. Définir mes objectifs. Choisir à quel niveau agir. Je repère mon mode d'emploi pour aller mal.
2. Pour me prescrire une autre manière d'agir qui me sera davantage bénéfique. Choisir des comportements qui me font me sentir mieux. Je crée mon mode d'emploi pour aller bien.

mafamilledeouf.com

