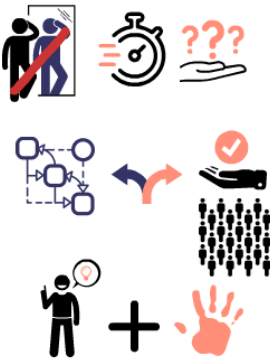
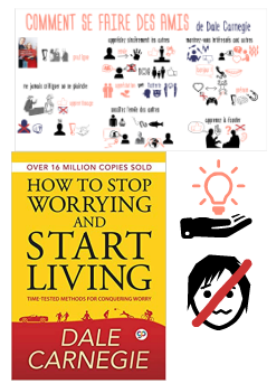


COMMENT DOMINER LE STRESS ET LES SOUCIS de Dale Carnegie



11 vivre par compartiments étanches d'une seule journée



1. analysez la pire issue possible

2. acceptez les conséquences sans résistance

3. dédiez temps et énergie pour améliorer la situation



- qu'est-ce qui me préoccupe ?
- qu'est-ce que je peux faire ?

1. reposez-vous avant d'être fatigués

2. détendez-vous pendant le travail

3. habitudes de travail

4. mettez de l'enthousiasme dans ce que vous faites

1. cultivez des pensées positives

2. n'essayez pas de vous venger

3. n'attendez pas la gratitude des autres

4. regardez vos bénédictions, pas vos problèmes !

5. n'imitiez pas les autres, exprimez votre vraie nature

6. si la vie vous donne des citrons, faites une limonade

7. oubliez vos malheurs en rendant heureux les autres