

# AIMEZ-VOUS D'ABORD

de Marc Reklau



1. Arrêter de se plaindre, de juger ou de critiquer



2. Accepter qui on est



3. Satisfaire d'abord ses besoins



4. Faire attention à son dialogue intérieur



5. Se focaliser sur ses points forts



6. Pardonner, soi-même et les autres



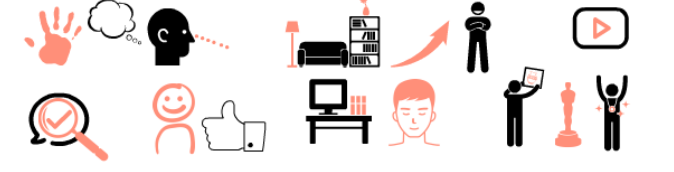
7. Apprendre des nouvelles choses



8. Utiliser les critiques comme un feedback



9. Créer un environnement positif



10. Prendre du temps pour soi

