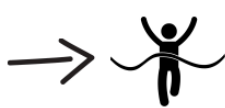


LA MAÎTRISE DE SOI

de PN Murray



maîtrise de soi



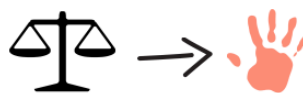
- optimiste



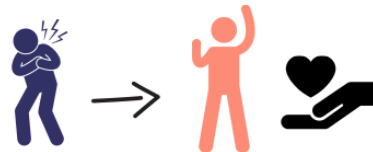
- bienveillant, reconnaissant



- compréhensif



- persévérant



- peur



- doute



- négativité



1. connaissance de soi



2. bonnes questions



3. aide des experts



4. exercice et méditation



attitude positive



respirer profondément



visualiser son mieux

