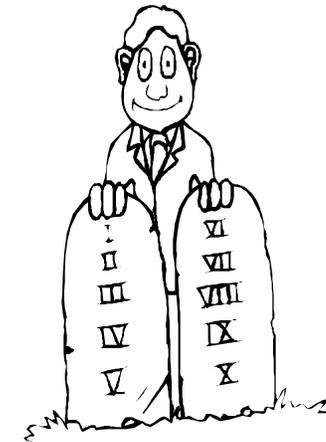


## 10 COMMANDEMENTS ANTISTRESS

- I. Tu prendras le temps de t'éveiller lentement chaque matin.
- II. Tu prendras le temps de t'endormir calmement chaque soir
- III. Tu prendras le temps d'interrompre tes tâches pour t'accorder un instant de rêverie.
- IV. Tu prendras de plus en plus le temps d'écouter en entendant.
- V. Tu prendras le temps de trouver des solutions au lieu de te limiter à formuler des problèmes.
- VI. Tu prendras le temps de respirer entre tes phrases et entre tes actions.
- VII. Tu prendras le temps d'estimer tes capacités physiques avant d'entreprendre une action.
- VIII. Tu prendras le temps d'estimer tes capacités émotives avant de t'engager.
- IX. Tu prendras le temps d'estimer tes capacités intellectuelles avant d'accepter une tâche.
- X. En toute chose, tu chercheras l'harmonie au lieu de la compétition.\*



Inspiré de :Ysabelle, *Les dix commandements anti-stress*, [En ligne],2003, <http://iquebec.ifrance.com/ysa/lesdix.htm>

