



Qu'est-ce qui occupe votre esprit ?

Préoccupation

Ce qui m'affecte mais échappe à mon influence directe.

Influence

Ce que je peux influencer.

Contrôle

Ce que je peux faire directement.

Lâcher prise

Ce que je peux choisir de ne plus porter mentalement.

Une prochaine action

Quand vais-je la faire ? (facultatif): _____