



Attention au perfectionnisme

N'en demandez pas trop

Objectif : On a parfois des attentes très élevées, voire irréalistes, envers soi-même et les autres. Il est parfois difficile d'accepter que tout le monde ait des champs d'intérêt différents. Pourtant, cette acceptation nous aide à jouir de nos propres habiletés et à lâcher prise de ce qui est hors de notre portée.

Pourquoi? Les gens qui croient en eux et acceptent leur mode de vie sont des modèles de confiance et d'autonomie pour les autres.