

Je transforme mon discours intérieur

Quand ta voix intérieure devient une petite voix saboteuse, tu peux la reformuler avec bienveillance, rester factuel·le ou raconter une histoire différente liée aux faits objectifs.

Voix intérieure saboteuse	Formulation bienveillante
<i>Exemple : J'ai fait une erreur sur ce rapport et maintenant tout le monde va réaliser que je ne suis pas à la hauteur de ce travail</i>	<i>Un·e collègue a oublié de mettre à jour un document, j'étais très fatigué·e ce jour-là...</i>