

PRÉSERVEZ VOTRE ÉNERGIE EN FIXANT DES LIMITES SAINES

VOTRE ACTIVITÉ DE BIEN-ÊTRE

FAIRE UNE LISTE D'ACTIVITÉS DE RESSOURCEMENT

Faites une liste d'au moins dix façons de recharger votre corps et votre esprit.

TROIS ÉTAPES FACILES POUR FIXER DES LIMITES SAINES

FIXEZ VOS LIMITES

Indiquez clairement ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas. Connaître ses limites est la première étape permettant d'en fixer.

COMMUNIQUEZ VOS LIMITES

Vous devez établir clairement vos limites si vous attendez de votre interlocuteur qu'il les respecte.

OBSERVEZ VOS LIMITES

Refuser des demandes déraisonnables, suggérer des solutions alternatives et se montrer franc quitte à créer un malaise sont autant de formes permettant de faire respecter ses limites.

Optimisé par

navigate^o



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

Cette lettre d'information/affiche est fournie à titre informatif uniquement et les renseignements qu'elle contient ne doivent en aucun cas être considérés comme des avis médicaux, des diagnostics ou des recommandations de traitement.