

LÂCHER PRISE

Lâcher prise c'est...

- 1. Admettre que l'on ne peut agir à la place de quelqu'un d'autre.*
- 2. Prendre conscience que l'on ne peut contrôler autrui.*
- 3. Tirer une leçon des conséquences inhérentes à un événement.*
- 4. Reconnaître son impuissance et accepter que le résultat final n'est pas entre nos mains.*
- 5. Donner le meilleur de soi-même.*
- 6. Se sentir concerné par les autres.*
- 7. Encourager.*
- 8. Accorder à autrui le droit d'être humain.*
- 9. Laisser les autres gérer leur propre destin.*
- 10. Affronter la réalité.*
- 11. Accepter.*
- 12. Tenter de déceler ses propres faiblesses et de s'en défaire.*
- 13. Prendre chaque jour comme il vient et l'apprécier.*

Lâcher prise c'est aussi

...Cesser de

- 1. Couper les liens.*
- 2. Être passif.*
- 3. Blâmer ou vouloir changer les autres.*
- 4. Prendre soin des autres.*
- 5. Assister.*
- 6. Juger.*
- 7. S'occuper de tout ce qui arrive.*
- 8. Materner les autres.*
- 9. Rejeter.*
- 10. Harceler, sermonner ou gronder.*
- 11. Adapter les choses à ses propres désirs.*
- 12. Critiquer ou corriger autrui.*
- 13. Regretter le passé.*