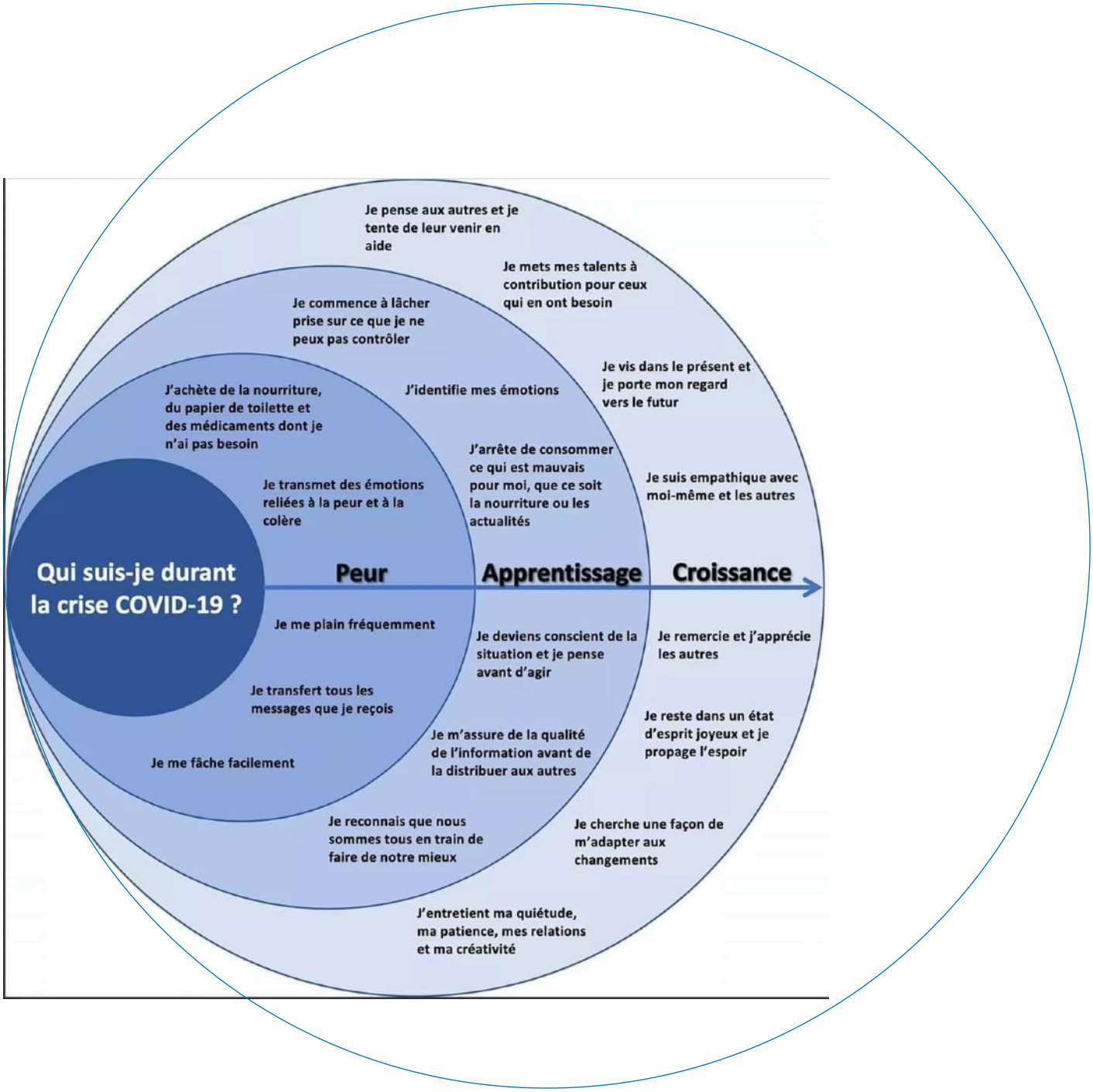
Qui suis-je durant la crise COVID-19 ?
Peur
Apprentissage
Croissance
J'achète de la nourriture, du papier de toilette et des médicaments dont je n'ai pas besoin
Je transmet des émotions reliées à la peur et à la colère
Je me plain fréquemment
Je transfert tous les messages que je reçois
Je me fâche facilement
Je commence à lâcher prise sur ce que je ne peux pas contrôler
J'identifie mes émotions
J'arrête de consommer ce qui est mauvais pour moi, que ce soit la nourriture ou les actualités
Je deviens conscient de la situation et je pense avant d'agir
Je m'assure de la qualité de l'information avant de la distribuer aux autres
Je reconnais que nous sommes tous en train de faire de notre mieux
Je pense aux autres et je tente de leur venir en aide
Je mets mes talents à contribution pour ceux qui en ont besoin
Je vis dans le présent et je porte mon regard vers le futur
Je suis empathique avec moi-même et les autres
Je remercie et j'apprécie les autres
Je reste dans un état d'esprit joyeux et je propage l'espoir
Je cherche une façon de m'adapter aux changements
J'entretient ma quiétude, ma patience, mes relations et ma créativité