



ÉTAPE 2 LISTER VOS STRESSEURS

WELLOW

Noter vos principaux stressseurs et attribuez leur un chiffre (1 = le plus grand de vos stressseurs).

Gérer les stressseurs est une compétence, comme faire du vélo ou conduire une voiture. Il faut un peu de temps pour l'apprendre, mais ce n'est pas si difficile. Tout ce dont vous avez besoin, ce sont quelques techniques simples, des outils de base et, surtout, un plan.