



## Listez vos récompenses, vos petits cadeaux à vous- même

Prenez l'habitude de vous récompenser, de vous donner de petits plaisirs pour tout ce que vous accomplissez, même le plus petit succès

Faites la liste de toutes d'au moins 20 petites choses que vous aimeriez vraiment faire accomplir et qui vont représenter vos « récompenses/plaisirs »

*(par exemple)*

- \* manger une glace hagen daz au caramel
- \* aller voir le dernier film de Lelouch
- \* aller musarder à la FNAC pour voir les derniers livres/films/CD sortis
- \* aller déjeuner avec mon/ma meilleur'e) ami(e)
- \* aller courir le long de la Marne
- \* aller danser
- \* regarder un bon polar à la TV
- \* lire le dernier livre de X...
- \* etc ...

Chaque fois que vous enlevez **une chose de la liste vous en remettez une** car il est essentiel que vous en ayez un bon paquet pour pouvoir choisir dans le lot. Laissez-vous aussi ressentir combien ces récompenses vous font plaisir