



**BOOSTE
TA FORCE VITALE**

**DOUBLE
HOPPE**
BIÈRE LIÉGÈRE



En pratique,

ETAPE PAR ETAPE, TU VAS POUVOIR COMPRENDRE LA LEÇON DERRIÈRE LE COUP DUR QUE TU AS VÉCU.

Étape n° Consignes

- | | |
|----|---|
| 1. | Donne un nom à ton coup dur
<i>Ex : ma rupture</i> |
| 2. | Décris les obstacles surmontés lors de ce coup dur
<i>Ex : devoir l'annoncer à tout le monde</i> |
| 3. | Qu'est-ce que surmonter ces obstacles t'a appris ? De manière générale et à propos de toi.
<i>Ex : mon entourage m'aime inconditionnellement</i> |
| 4. | Comment peux-tu exploiter ces avantages à l'avenir ?
<i>Ex : j'ose prendre des risques car je suis entourée</i> |

**"JE NE PERDS JAMAIS,
SOIT JE GAGNE, SOIT
J'APPRENDS".**
- NELSON MANDELA.

