

# Mon équilibre interne

DEMANDER



10

9

8

7

6

5

4

3

2

1



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



REFUSER

DONNER



10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



RECEVOIR



DIMENSIONS  
HUMAINES  
.COM

# Mon équilibre interne

## Apprendre à Donner

- Apprendre à donner
- Apprendre à collaborer, coopérer
- Donner sans avoir peur...
- Apprendre à respecter mon énergie et à ne pas trop donner
- Reconnaître mon équilibre et mes besoins

## Apprendre à Refuser

- Apprendre à dire Non, sans me justifier
- Apprendre à poser des limites
- Laisser la responsabilité du vécu de l'autre, à l'autre
- Apprendre à me protéger

## Apprendre à Recevoir

- Apprendre à ME donner
- Accepter les compliments
- Donner de l'importance à mes besoins
- M'ouvrir à la connexion, la relation
- Apprendre à recevoir le feed back
- Apprendre à accueillir, accepter

## Apprendre à Demander

- Apprendre à demander de l'aide
- Apprendre à valider mes perceptions
- Apprendre à observer objectivement
- Apprendre à demander du feedback
- Apprendre comment faire des demandes claires et responsables