L'AUTORÉGULATION SELON SHANKER

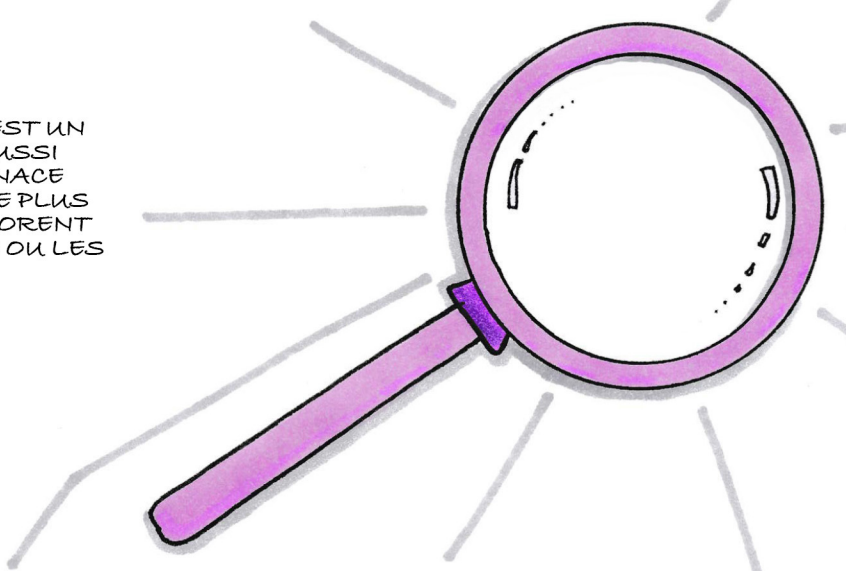
RECONNAÎTRE LES FACTEURS DE STRESS

@kwiens62

LORSQUE NOTRE ÉNERGIE EST ÉPUISÉE, LE STRESS DEVIENT PLUS RAPIDEMENT INGÉRABLE

LORSQU'IL Y A UN COMPORTEMENT TROUBLANT, DEMANDEZ : POURQUOI? POURQUOI MAINTENANT?

UNE MENACE « PERÇUE » EST UN FACTEUR DE STRESS AUSSI IMPORTANT QU'UNE MENACE « RÉELLE » (PARFOIS MÊME PLUS PARCE QUE D'AUTRES IGNORENT LES FACTEURS DE STRESS OU LES MINIMISENT)



RAPPELEZ-VOUS QUE LE BON STRESS CONSOMME AUSSI DE L'ÉNERGIE

LES FACTEURS DE STRESS DIFFÈRENT D'UNE PERSONNE À L'AUTRE

LES FACTEURS DE STRESS PEUVENT ÊTRE DIFFÉRENTS D'UN JOUR À L'AUTRE (OU D'UNE MINUTE À L'AUTRE)

LES FACTEURS DE STRESS PEUVENT ÊTRE INVISIBLES OU APPARENTS

LES EFFETS DES FACTEURS DE STRESS NE SE CONTENTENT PAS DE « S'ADDITIONNER... ILS SE MULTIPLIENT »

CHACUN DES CINQ DOMAINES INFLUENCE LES AUTRES