

# Choses que je ne peux PAS contrôler (Je peux lâcher ces choses)

Les pensées et  
croyances des  
autres

Le passé et le  
futur

## Des choses que je peux contrôler

(Je peux me concentrer sur ces choses)

Les limites que j'ai fixées

mes objectifs

Mes pensées

Mes croyances  
et mes valeurs

Avec qui je passe mon temps

Mes soins  
personnels

Mes actions

Comment je  
passe mon  
temps libre

Qui je suis sur les  
réseaux sociaux

Les médias et le  
nouvelles

Prédire ce qui va  
arriver

Les actions des  
autres

Ajoutez vos propres choses à  
chaque section !

