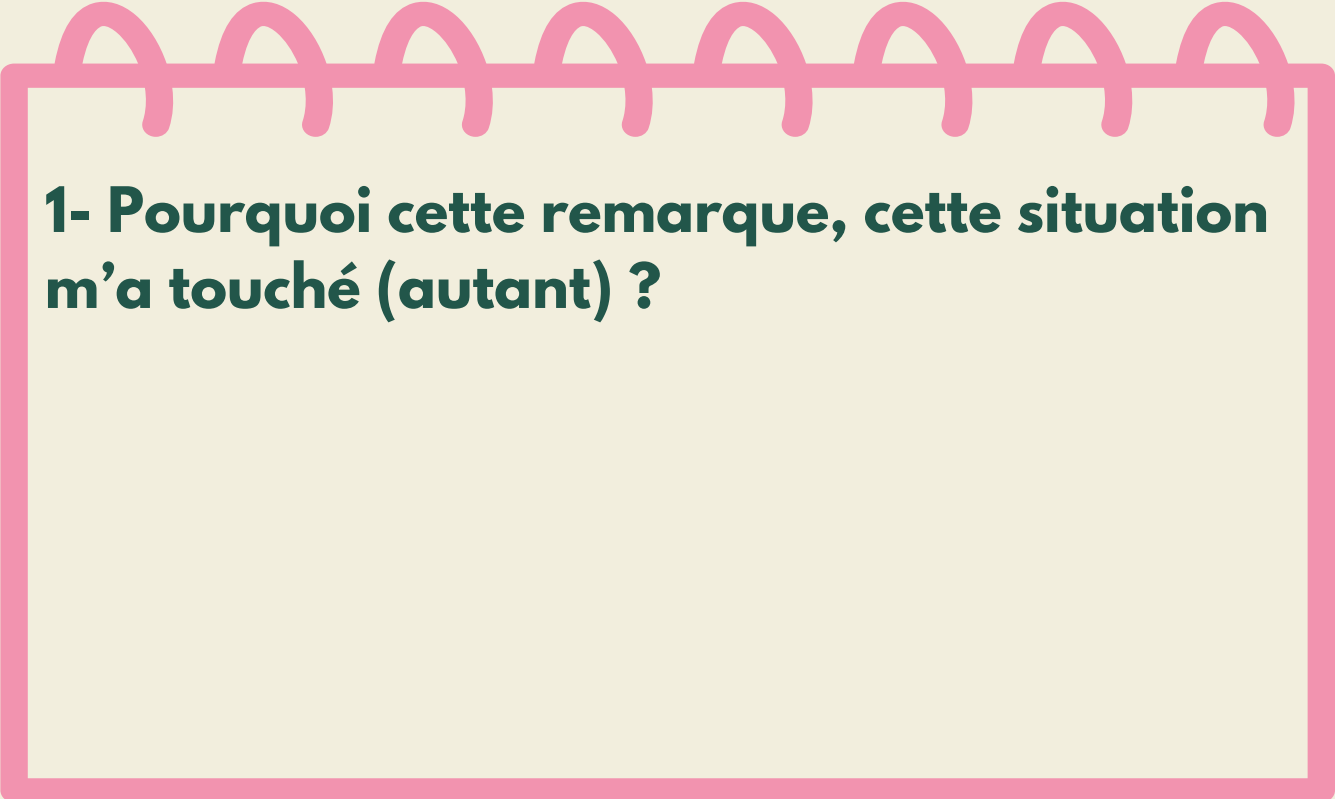


# Est ce que je peux changer cette situation?

L'important est de comprendre pourquoi je suis touché et comment je dois réagir face à cela



**1- Pourquoi cette remarque, cette situation m'a touché (autant) ?**

# Est ce que je peux changer cette situation?

**2- Est ce que je peux intervenir rapidement dessus ou non ? (salade dans les dents ou coupe de cheveux ratée ?)**

Si je peux intervenir rapidement pour mon bien être je le fais et autrement j'accepte que cette remarque ne m'appartient pas et je choisis ma réaction :

- retour à l'envoyeur
- Respiration expulsive
- Ignorance !!!

Dans tous les cas je choisis que ca ne doit pas m'atteindre☒