

Délai, Distraction, Décision

Les 3 D qui peuvent vous aider quand vous ressentez une envie malsaine

| | |
|---|---|
| <p>Délai</p>  | <p>Lorsque vous sentez que l'envie est trop forte et qu'elle est difficile à gérer, accordez-vous un délai avant de céder. Par exemple : un délai de 5 minutes, 10 minutes ou 60 minutes. L'envie s'estompera et passera !</p> <p><i>Je vais m'accorder un délai de (inscrivez le nombre de minutes du délai)</i></p> |
| <p>Distraction</p>  | <p>Lorsqu'une envie se manifeste, FAITE n'importe qu'elle activité qui pourrait DISTRAIRE vos pensées et votre attention. Le sport est un bon choix d'activité. Même de l'exercice léger comme marcher pourrait aider.</p> <p><i>Écrivez quelle est votre activité préférée à faire lorsque vous ressentez une envie.</i></p> |
| <p>Décision</p>  | <p>Après vous être accordé un DÉLAI et une DISTRACTION, décidez de ne PAS faire ce dont vous avez envie. Rappelez-vous :</p> <p><i>Les avantages si vous arrêtez :</i></p> <p><i>Les inconvénients si vous cédez à une envie :</i></p> <p><i>Vos raisons d'arrêter :</i></p> <p><i>Vos buts dans la vie :</i></p> |