

# PROPULSÉ PAR L'ÉMOTION

## Valoriser le négatif

### ACCEPTEZ LES ÉMOTIONS NÉGATIVES.

Toutes les émotions sont une partie saine et significative de la vie.

### PRENEZ DE MEILLEURES DÉCISIONS.

Les émotions négatives nous aident à prêter attention aux détails et à résoudre les problèmes.

### UTILISEZ VOTRE HUMEUR.

Les émotions difficiles peuvent être une source de motivation et l'amélioration personnelle.

### PRENDRE CONSCIENCE DE SOI.

Découvrez ce que les émotions négatives peuvent vous apprendre à propos de toi.

### APPRÉCIER LE BIEN.

Vivre le négatif favorise la gratitude et l'empathie.

