

# Les 20 commandements (version courte)

- 1 **Je m'aime**
- 2 **Je vis dans l'instant présent**
- 3 **Je mange et bois sainement**
- 4 **Je fais du sport et me repose**
- 5 **Je suis ordonné(e)**
- 6 **Je fais preuve de créativité**
- 7 **Je clarifie les choses**
- 8 **J'allège mes pensées**
- 9 **Je planifie l'étape suivante**
- 10 **J'acquiers de l'expérience**
- 11 **Je communique de façon positive**
- 12 **Je fais preuve de respect**
- 13 **J'informe les autres en temps utile**
- 14 **Je m'intéresse aux autres**
- 15 **J'entretiens des amitiés**
- 16 **J'aide**
- 17 **Je négocie**
- 18 **Je conserve mon indépendance**
- 19 **Je fais preuve de patience**
- 20 **Je jouis de mon environnement**