

Détoxifier le mental

par Rajinder Singh

Liste de contrôle pour votre auto-évaluation

Une vie sans stress peut être vôtre. Cette liste de contrôle peut vous aider à identifier les toxines qui vous stressent. Cochez celles qui vous affectent et commencez à les éliminer pour avoir l'esprit tranquille.

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> colère | <input type="checkbox"/> égoïsme | <input type="checkbox"/> préjugés et |
| <input type="checkbox"/> alousie et envie | <input type="checkbox"/> peur | sectorisme |
| <input type="checkbox"/> attachement | <input type="checkbox"/> pensées violentes | <input type="checkbox"/> hypocrisie |
| <input type="checkbox"/> haine | <input type="checkbox"/> mensonge | <input type="checkbox"/> stress |
| <input type="checkbox"/> cupidité et
possessivité | <input type="checkbox"/> anxiété | <input type="checkbox"/> égotisme |
| <input type="checkbox"/> obsession | <input type="checkbox"/> intolérance | <input type="checkbox"/> désirs |
| <input type="checkbox"/> critique | <input type="checkbox"/> tromperie | <input type="checkbox"/> inquiétude du |
| | <input type="checkbox"/> panique | passé et futur |

Une fois que vous avez identifié les toxines mentales, sélectionnez les trois principales dont vous aimeriez vous libérer et fixez quelques objectifs pour mener à bien le processus de détoxicification.

Pour en savoir plus sur la manière de détoxifier le mental, lisez le livre *Détoxifier le mental*, de Rajinder Singh.

#1	#2	#3