

- Cette année j'ai appris comment faire correctement le ménage et ça m'a libéré d'un poids ! J'ai lu le livre de KC Davis sur le sujet.
- J'ai appris à me défendre face aux personnalités autoritaires qui n'argumentent jamais mais foutent la pression ; non seulement ça m'a tiré de situations pas top, mais ça a fait du bien à mon estime de soi
- J'ai appris à créer des liens avec des musiciens pour faire de la musique ensemble en public
- J'ai appris à trouver un système d'organisation personnelle qui me permet de penser l'action avec mon cerveau lent et passer à l'action avec mon cerveau rapide
- J'ai découvert mon diagnostic TDAH et j'ai appris à communiquer avec les autres là dessus
- J'ai appris à me prioriser et à faire passer ma santé et mon bien être avant tout.
- J'ai appris que le sang ne fait pas la relation mais que la relation fait le lien
- J'ai appris que ce qui est important ce n'est pas le salaire mais le patrimoine nette qui compte donc j'ai un peu moins d'aversion au risque
- J'ai appris à gérer mon budget, à m'y tenir et je me sens beaucoup plus serein
- J'ai appris à dire du bien de moi sans me sentir coupable 😊
- J'ai appris à écouter, vraiment écouter
- J'ai appris que si j'avais tout le temps faim c'était parce que je mangeais trop sucré et pas assez protéiné le matin
- J'ai appris que les amis d'aujourd'hui peuvent devenir les ennemis de demain. Qu'il faut que je sois moins naïve et plus prudente vis à vis des autres. Qu'il faut que j'arrête de voir et d'essayer de comprendre les personnes sous mon seul prisme.
- J'ai appris que la vie est courte, qu'il faut laisser des souvenirs à ses proches, y compris des photos, même si je me sens trop grosse, trop moche, lorsque je ne serai plus là ce n'est pas cela que ceux qui m'aiment verront.
- J'ai appris que les gens ne cherchent pas à comprendre le handicap invisible et jugent. Que certains pensent que "quand on veut on peut " et que rien ne pourra les convaincre du reste, hormis l'expérience du dehandicap (que je ne souhaite à personne).
- J'ai appris qu'on doit faire attention aux relations qu'on a si on souhaite avancer.
- J'ai appris à 39 ans et 2 mois que j'ai un trouble psy chronique, avec alternances de phases hautes et dépressions (bipolarité de type 2). Je me trouve devant un bilan de ma vie et avec maintenant une 2e moitié de vie à inventer en en tenant compte, notamment sur l'hygiène de vie, le sommeil et la réaction aux stimuli. C'est un peu vertigineux mais c'est une chance de pouvoir agir avec la connaissance et un suivi psy
- J'ai appris et j'apprends encore à vivre avec mes crises d'angoisse, à les voir comme un signal que je ne prends pas assez soin de moi et arriver à me stabiliser grâce à la cohérence cardiaque, quelques minutes matin/déjeuner/soir quand je suis super assidue :) Pauline
- J'ai appris qu'on "devait" boire son premier café après la montée de cortisol, soit 90 minutes après s'être levé, pour plus d'efficacité, moins d'excitation, et surtout moins de dépendance à la caféine au réveil.
- J'ai appris à reconnecter avec mes émotions et ma sensibilité suite à mon divorce (je suis un homme)
- J'ai appris/réalisé que je n'étais pas mes pensées

