

Les enfants (et toute autre personne) veulent être entendus et compris pour ce qui se passe en eux.

Un enfant a besoin de sécurité émotionnelle pour grandir.

Mes actions et réactions influencent la sécurité émotionnelle de mes enfants.

Je regarde les choses du point de vue de mes enfants.

Je recherche la connexion – au début, à la fin, toujours.

Pour maintenir la sécurité, la confiance et le sentiment d'appartenance, je prends soin des connexions familiales.

Donner est un besoin fondamental humain.

Mes enfants et moi, nous avons beaucoup de choses à offrir et à nous offrir.

J'accueille avec gratitude et intérêt tout ce que mon enfant m'offre.

Je peux coopérer avec mes enfants pour prendre des décisions et résoudre les problèmes.

Il existe de nombreux moyens de répondre aux besoins.

Je célèbre ce qui fonctionne.

Je tire les leçons de ce qui ne fonctionne pas.

Je choisis de voir les conflits comme des problèmes à résoudre.

J'ai confiance dans le fait que mes besoins peuvent être satisfaits.

J'ai confiance dans le fait que reconnaître les besoins des uns et des autres conduira à des solutions.

Quand je suis perdu(e), je me rappelle que je peux le gérer en me connectant avec mes émotions et mes besoins ainsi que ceux des enfants.

Personne n'a de plus grand besoin que l'amour réel et inconditionnel.

Ce que je pense de mes enfants détermine la manière dont je les vois et dont je les traite.

Quand ils sont dans une situation difficile, les enfants veulent être face à quelqu'un qui les écoute, qui accepte leurs sentiments et qui reconnaît les bonnes raisons qu'ils avaient de faire ce qu'ils ont fait.

Chaque parent qui crée un foyer fondé sur le respect mutuel et la coopération nous rapproche tous d'un monde pacifique et durable.

Je lâche les jugements négatifs et la rancune pour rester concentré(e) sur les émotions et les besoins de chacun.

Je pense en termes de besoins et de choix (« Je choisis de... car cela nourrit mon besoin de... » Plutôt que « Il faut que... »).

La communication non verbale représente plus de 80% des messages que j'envoie.

C'est un véritable enfer d'avoir des enfants et de croire qu'il existe des parents parfaits. Si à chaque fois que je suis moins que parfait(e), je me fais des reproches, mes enfants n'en retireront aucun bénéfice.