

# JE CROIS EN TOI.

## Le temps a une valeur.

- ★ Sois patient, l'apprentissage demande beaucoup de temps et de pratique.
- ★ Cela peut prendre du temps avant que tu commences à prendre du plaisir à consentir des efforts.
- ★ Quelles compétences n'avais-tu pas le mois dernier et que tu as aujourd'hui grâce à la pratique que tu y as consacrée ?
- ★ Tu n'as pas besoin d'être parfait tout de suite.



## Les apprentissages passent par les erreurs.

- ➡ Les échecs sont instructifs : ils sont un appel à s'améliorer et apprendre.
- ➡ Ton travail est d'apprendre à partir de tes erreurs et de tes échecs, et même des critiques qu'on t'adresse.
  - ➡ Quelle erreur as-tu faite aujourd'hui ? Qu'en as-tu appris ?
  - ➡ Tu n'as pas en train d'échouer, tu es en train d'apprendre.
- ➡ L'échec est douloureux, mais il ne te définit pas. C'est un problème auquel tu peux trouver une solution.
  - ➡ Une action (j'ai échoué) n'est pas une identité (je suis nul).

## Le meilleur est toujours par rapport à soi-même.

- Cela ne doit pas te gêner de perdre tant que tu vois une amélioration ou que tu sens que tu as fait aussi bien que tu pouvais.
- Donne toi à fond et sois fier de la manière dont tu t'accroches.
- Si tu sais que tu as donné tout ce que tu pouvais, tu seras toujours un gagnant.
- Tu n'es pas déterminé par le fait d'avoir gagné ou perdu. Tu peux aller de l'avant avec ce que tu as.

## Les efforts développent l'intelligence.

- Tes efforts, ton travail sont une raison d'être fier.
- Une chose peut être difficile et amusante en même temps : quand tu te sens progresser, tu éprouves de la joie.
  - L'effort est précisément ce qui te rend intelligent ou doué.
- L'échec n'est pas le signe d'un manque d'intelligence, mais plutôt d'un manque d'expérience qui peut être surmonté par du travail, de la motivation, des encouragements, de l'aide et des méthodes plus adaptées.
  - Tu peux prendre plaisir dans le simple fait de progresser.
- Pense à ton objectif : quelles mesures peux-tu prendre pour t'aider à réussir ?
- Quelles informations pourrais-tu recueillir pour apprendre ? Où ? Comment ?