

Livrets s'adressant aux adolescents

Livret 1. Tapissez votre frigo de notes autocollantes

Ce livret améliore l'efficacité des autres livrets. Il te propose quinze excellents conseils sur la façon de travailler avec les autres livrets afin de te sentir mieux plus rapidement.

Livret 2. Pourquoi suis-je si mal?

Veux-tu savoir ce qui t'anime? Ce livret t'aide à comprendre comment tes réactions à des événements extérieurs peuvent affecter tes pensées et sentiments. Il montre comment une seule pensée altérée peut causer de la tristesse, de la fatigue, et même une maladie.

Livret 3. Je n'ai envie de rien faire

Nous avons tous une telle pensée en période de déprime. Ce livret t'aide à interrompre le cycle de faible activité et établit un plan simple pour te permettre de retrouver ton niveau d'activité.

Livret 4. Pourquoi est- ce que tout va toujours mal?

Si cette pensée te semble familière, ce livret te montrera comment l'empêcher de prendre le contrôle de ta vie. Nous te présenterons le formidable programme de chasseur de pensées négatives, et tu apprendras comment troquer tes mauvaises pensées contre des pensées utiles.



Livret 5.

Je ne suis pas à la hauteur

Comment se fait-il que les autres semblent si confiants? Apprends leurs secrets et recommence à t'aimer toi-même, grâce à des suggestions pratiques sur la façon de développer ton estime de soi.

Livret 6.

Comment régler presque tout

Ce livret présente un plan en 4 étapes faciles — un moyen simple de régler tes problèmes et d'atteindre tes objectifs que des milliers de personnes ont mis en pratique avec succès. Sais-tu grimper sur un mur d'escalade? Ce livret va te montrer comment.

Livret 7.

Les choses que tu fais qui nuisent à ton moral

Lorsque tu te sens déprimé, tu peux commencer à faire certaines choses pour traverser une période difficile. Ce livret t'aide à reprendre le contrôle pour cesser de fuir, de passer trop de temps à regarder la télévision ou à utiliser les médias sociaux.

Livret 8.

1, 2, 3, respire

Ce livret t'enseigne la méthode 1, 2, 3 respire! Il te montre tout ce dont tu as besoin pour contrôler ton humeur et améliorer ton niveau de bonheur et tes relations. Pas de termes compliqués, pas de théorie, juste une aide pratique.

Livret 9.

Dix choses que tu peux faire pour te sentir heureux immédiatement

Ce livret résume tout et te montre comment être plus heureux, plus actif et capable de voir le côté positif de la vie de tous les jours.

