

« Même pas peur » :

Seulement 8% de mes peurs sont fondées sur une menace concrète

« Zen restons zen » :

Pour 1 minute de colère il faut une heure à mon système immunitaire pour évacuer le cortisol (l'hormone du stress très mauvais pour ma santé)

« Bonjour tristesse » :

la tristesse est l'indicateur de la nature de mes besoins affectifs

« Say Cheese » :

le sourire est à l'origine de la joie, et non l'inverse !