

## Apports et influences

### Evaluer vos influences

Examinez toutes les sources potentielles d'influences négatives dont vous nourrissez votre esprit. Mettez 0 s'il s'agit d'une activité que vous ne pratiquez pas.

Activité	Nombre de fois		
	Par jour	Par semaine	Total par an
Lire le journal			
Suivre les programmes télé du matin ou le JT			
Ecouter les infos dans les transports			
Regarder le JT du soir			
Regarder les infos pendant la journée (ex : CNN)			
Lire les infos sur le web			
Recevoir des flux d'infos RSS			
Lire les infos, les blogs, les ragots, les sites web, etc.			
Lire les magazines d'information ( <i>Newsweek</i> , <i>TIME</i> , etc.)			
Lire les magazines de divertissement ( <i>People</i> , <i>Vanity Fair</i> , etc.)			
Autres sources d'infos ou de ragots			
Sitcoms ou autres programmes télé			
Regarder des films peu enrichissants			
Total			

Identifiez trois façons de stopper ou de sérieusement limiter cet apport d'influences négatives, effrayantes, inquiétantes, et de commentaires sociaux wacoleurs ou inutiles que véhiculent les journaux, la télévision, la radio, les magazines, le web ou autre.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Comment nourrir votre esprit

De quelles façons allez-vous consciemment nourrir votre esprit d'idées, d'informations et d'influences positives, stimulantes et abondantes ?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_