

1. Quel est le regard que je porte sur ma personne (a) et sur mes aptitudes (b)?
2. Quelles images je me fais de ces 2 dimensions de mon être ?
3. Quel est le dialogue que j'entretiens sur ma personne et mes aptitudes et comment je me parle ?
4. Quels sont les émotions et sentiments que j'éprouve envers ma personne et mes aptitudes ?
5. Quel est mon rapport, mon comportement :
Dans la relation à l'autre ? Dans ma relation au groupe ?
6. Toute personne pourrait réussir à s'apprécier comme personne, si elle:
-se voit aimée et aimable / se dit aimée et aimable /se sent aimée et aimable
-s'applique à défaire les fausses perceptions qu'elle a d'elle même et à s'en donner d'autres.
7. Qu'est-ce que j'en pense ? Qu'est ce que je vis de tout cela ?
8. Elle pourra accomplir telle ou telle tâche ou projet si elle:
-se voit réussir / se dit capable / se sent confiante / s'applique à défaire les fausses conceptions d'elle même qui nuisent à son agir pour les remplacer par des conceptions plus appropriées et plus efficaces.
9. Qu'est-ce que j'en pense ? Qu'est ce que je vis de tout cela ?
10. En s'aimant et en ayant confiance en ses compétences, elle pourra s'exercer à l'affirmation d'elle même.
Où est-ce que je situe les progrès qu'il me faut encore faire ? (domaines de ma vie, comportement....)
11. Si j'avais 10% de plus d'honnêteté dans ma vie que ferais-je ou dirais-je ?
12. Que t'inspire l'image de l'iceberg : Ce que tu vis & Ce que les gens voient ?
Compare la à ta propre vie: Que voient les gens (amis, familles, collègues...) et que disent ils de toi ?
Sous le niveau d'eau, que ne voient ils pas ? As tu des projets ? Des rêves ?
Des envies qui pourraient embellir ta vie ? As-tu Travaillé beaucoup pour en arriver là où tu en es ?
Travailles-tu beaucoup pour Atteindre tes souhaits, tes rêves ? Sais-tu persévérer ?
Quelle est ta discipline journalière/Hebdomadaire ? etc Es tu parfois abattu(e), dépressif(ve), triste ?
Es tu quelqu'un de motivé, d'avenant dans la vie ? Lorsque tu échoues ou rencontre une difficulté, sais tu te relever facilement, te servir de ces chutes pour en faire des opportunités ? Des leçons de vie ?
13. Plonge-toi dans tes souvenirs (album photos, vidéos perso..), fais une relecture de vie: Qu'est ce qui te semble essentiel et positif ?
14. Quels succès attends-tu ? Quelles en sont les bases dans ta vie (qualités,talents,expériences,relations...)

Qu'est ce que je dois changer :

- En ma manière de penser ?
- En mon apparence ?
- En mon regard sur moi ?
- En mon rapport aux autres ?
- En mes sentiments, émotions ?
- En mes valeurs ?
- Sur mon Intériorité ? (prière, méditation...)
- Qu'est ce qui donne sens à ma vie ?

Qu'est ce que je dois changer

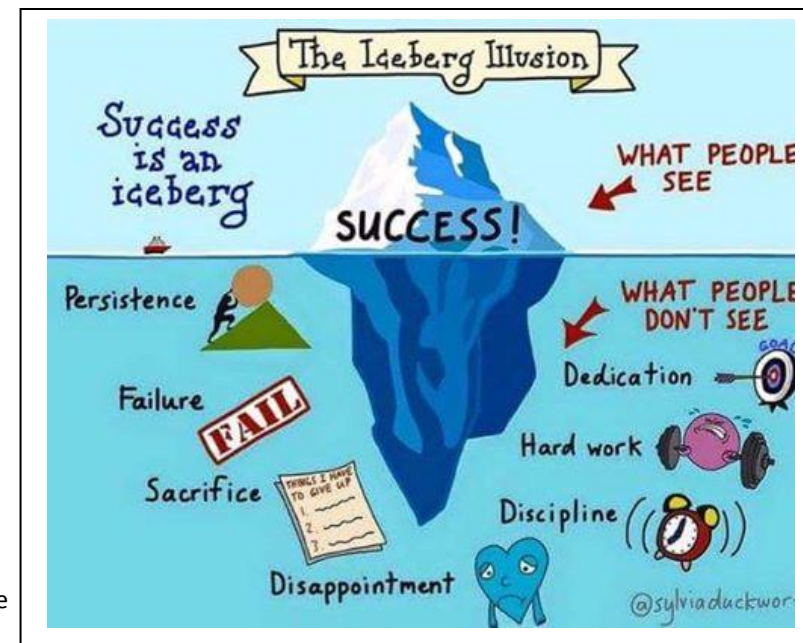
- En mon travail:
- Sur ma manière de travailler ?
 - Sur mon apparence ?
 - Sur mes objectifs ?
 - Sur mon organisation ?
 - Sur mon rapport aux autres ?
 - Sur mes finances ?

Qu'est ce que je dois changer :

- Dans mon lien à ma famille ?
- Dans mon couple ou mon célibat ?
- Dans mon lien à mes amis ?
- Dans mon ouverture aux autres ?
- Dans mon soutien aux autres ?
- Suis je à l'aise à l'inattendu, aux Nouveautés ?

Qu'est ce que je dois changer

- En mes passions (sports, loisirs etc):
- Est ce que je prends du temps pour moi/soin de moi ?
 - Est-ce que je laisse de la place au rire, à la culture, à la nature...?
 - Est-ce que je gère bien mon équilibre de vie (sommeil, sorties...)



Offre commerciale du site 1airdevie.fr :

-10% sur les séances Mieux être pour particuliers

Sur présentation de ce coupon!*

(*valable du 01/05/16 au 31/12/16 - Offre non cumulable)

Valable en entretien par téléphone ou webcam
1er entretien gratuit

Cabinet Mieux être: 39 rue de la Fontaine au Blanc 17138 Saint Xandre

06.03.61.14.58

Ouverture: L-V 9h-21h / Mer Sam 9h-13h

