

Chemin de vie

Évitement



Approche

Peurs / quête de contrôle

Que voulez-vous contrôler, éviter ?

De quoi voulez-vous vous débarrasser ?

Cohérence avec mes valeurs

Quel type de vie aimeriez-vous dans l'idéal ?

Qu'est-ce qui est fondamentalement important pour votre bien-être ?

1. Où vous situez-vous sur votre chemin de vie (marquez d'un X) ? Dans quelle direction vous dirigez-vous dans votre contexte de vie actuel ?
2. Quels sont les avantages et inconvénients de vous diriger vers le contrôle ?
3. Pourquoi voudriez-vous vous approchez de vos valeurs ? Quelles valeurs ?
4. Que pourriez-vous faire cette semaine pour vous approcher de ce qui est important pour vous ?
5. Sur une échelle de 0 à 10, à quel degré êtes-vous confiants de pouvoir réussir cet objectif ?