



- Exercice de bilan -

Où en êtes-vous aujourd'hui ?

Prendre 3 feuilles et leur donner à chacune les titres suivants :

1. Ma vie professionnelle, les études, l'argent
2. Ma vie personnelle : moi, comment je me sens, ce que je pense de moi, ce qui m'anime
3. Ma vie relationnelle : ma famille, mon couple, mes amis, mes connaissances

Diviser chacune de ces feuilles en deux dans le sens de la hauteur. Indiquez la date du jour dans la colonne de gauche et remplir de la manière suivante :

Ma vie professionnelle, les études, l'argent

Concernant cet aspect de votre vie, répondez aux questions suivantes :

- Qu'est-ce que je souhaite garder dans cet aspect de ma vie ? Qu'est-ce que j'aime
- Qu'est-ce qui me fait souffrir ? Qu'est-ce que je souhaite changer dans cet aspect de ma vie ? Qu'est-ce que je veux laisser derrière moi ?
- Qu'est-ce que je souhaite apporter en plus dans cet aspect de ma vie ? Qu'est-ce que je souhaite améliorer ?

Ma vie personnelle : moi, comment je me sens, ce que je pense de moi, ce qui m'anime

Concernant cet aspect de votre vie, répondez aux questions suivantes :

- Qu'est-ce que je souhaite garder dans cet aspect de ma vie ? Qu'est-ce que j'aime
- Qu'est-ce qui me fait souffrir ? Qu'est-ce que je souhaite changer dans cet aspect de ma vie ? Qu'est-ce que je veux laisser derrière moi ?
- Qu'est-ce que je souhaite apporter en plus dans cet aspect de ma vie ? Qu'est-ce que je souhaite améliorer ?

Ma vie relationnelle : ma famille, mon couple, mes amis, mes connaissances

Concernant cet aspect de votre vie, répondez aux questions suivantes :

Concernant cet aspect de votre vie, répondez aux questions suivantes :

- Qu'est-ce que je souhaite garder dans cet aspect de ma vie ? Qu'est-ce que j'aime
- Qu'est-ce qui me fait souffrir ? Qu'est-ce que je souhaite changer dans cet aspect de ma vie ? Qu'est-ce que je veux laisser derrière moi ?
- Qu'est-ce que je souhaite apporter en plus dans cet aspect de ma vie ? Qu'est-ce que je souhaite améliorer ?