

Faites le point !

Nous avons tous connu des périodes de notre vie où nous avons eu l'impression d'être en « pilote automatique », parfois pris dans notre train-train quotidien. Un boulot plus assez challengeant ou peu motivant, un manque de nouvelles expériences et une routine trop installée suffisent à ce que l'on ne se sente plus réellement acteur de sa vie. Il est toujours bon de faire le point.

Accordez-vous au moins une bonne demi-heure pour l'exercice.

Dans chaque colonne, notez les points positifs et négatifs.

Sentez-vous libre de tout noter, personne à part vous ne lira cette feuille, c'est votre petit jardin secret.

Soyez conscients de vos réussites, de vos accomplissements, notez aussi vos points d'insatisfaction, même s'ils vous paraissent minimes.

