



Mon voyage introspectif

- Première escale -



Nom :

Prénom :

Signe astrologique :

Ascendant :

Date du jour :

1. MA CARTE D'IDENTITÉ

CE QUI ME REND HEUREUX(SE)

-
-
-

MES CHANSONS PRÉFÉRÉES

-
-
-

MES PLATS PRÉFÉRÉS

-
-
-

CE QUI ME MET

À L'AISE

VS.

MAL À L'AISE

- | | |
|---------|---------|
| • | • |
| • | • |
| • | • |

ACTIVITÉS QUI ME FONT DU BIEN

-
-
-

3 CHOSES QUE J'AIMERAIS FAIRE PLUS SOUVENT

-
-
-

LIEUX QUI M'APAISENT

-
-
-

Note ici ce dont tu es fier(e)

QUELQUE CHOSE DE SPÉCIAL CHEZ MOI

.....
.....
.....

MES RÉUSSITES

-
-
-

MES ÉCHECS

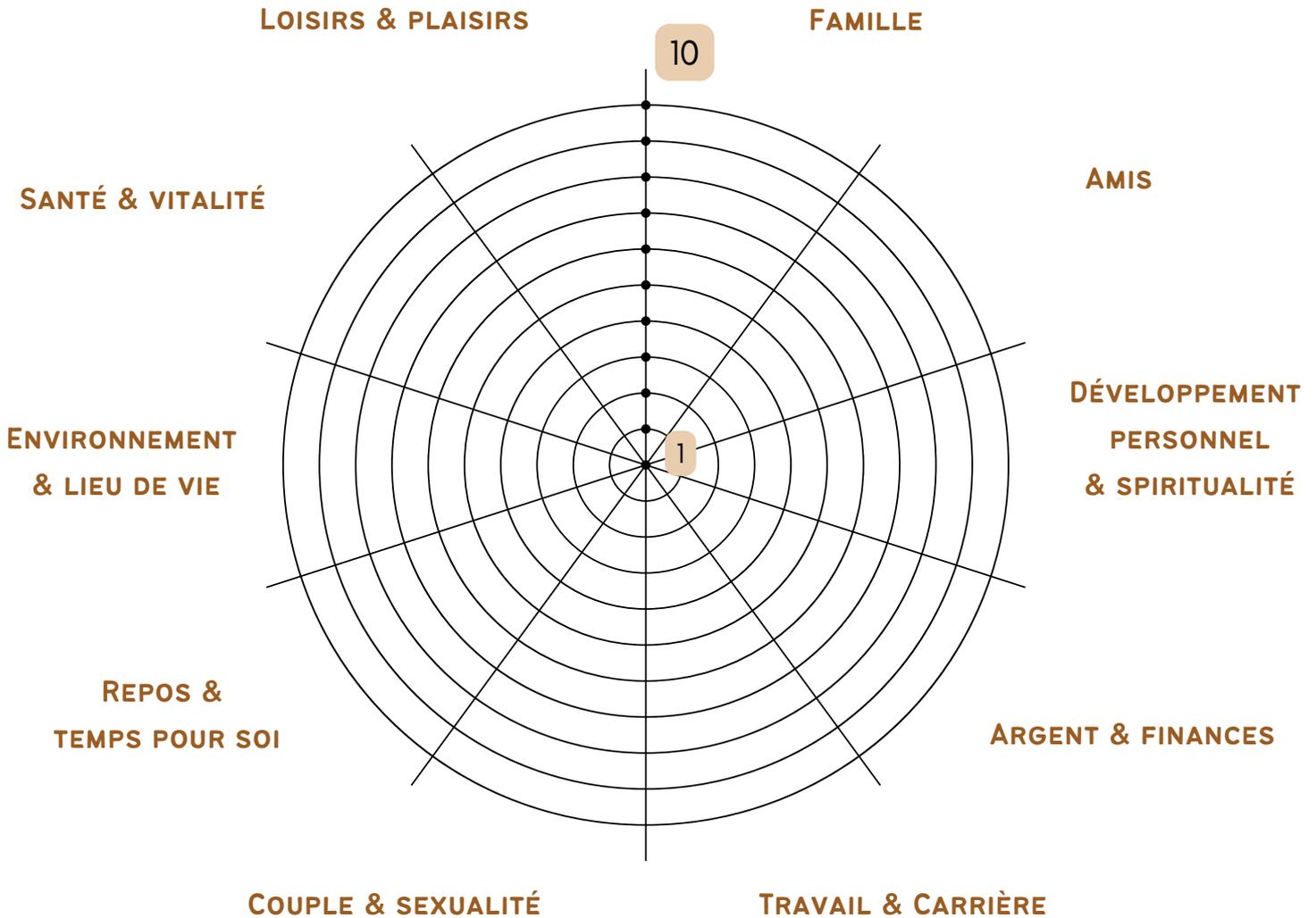
-
-
-

En gardant à l'esprit que les échecs sont des leçons de vie

2. MA ROUE DE LA VIE

Note, de 1 à 10, ton niveau de satisfaction dans chacun des domaines suivants en coloriant les cases correspondantes :

1 = pas du tout satisfaisant / 10 = très satisfaisant



Quels sont les domaines de ta vie qui empêchent ta roue de tourner ?

.....

Quelles actions pourrais-tu mettre en place pour y remédier ?

.....

.....

3. JE PRENDS DU RECUL SUR MA SITUATION

Mes problématiques du moment :

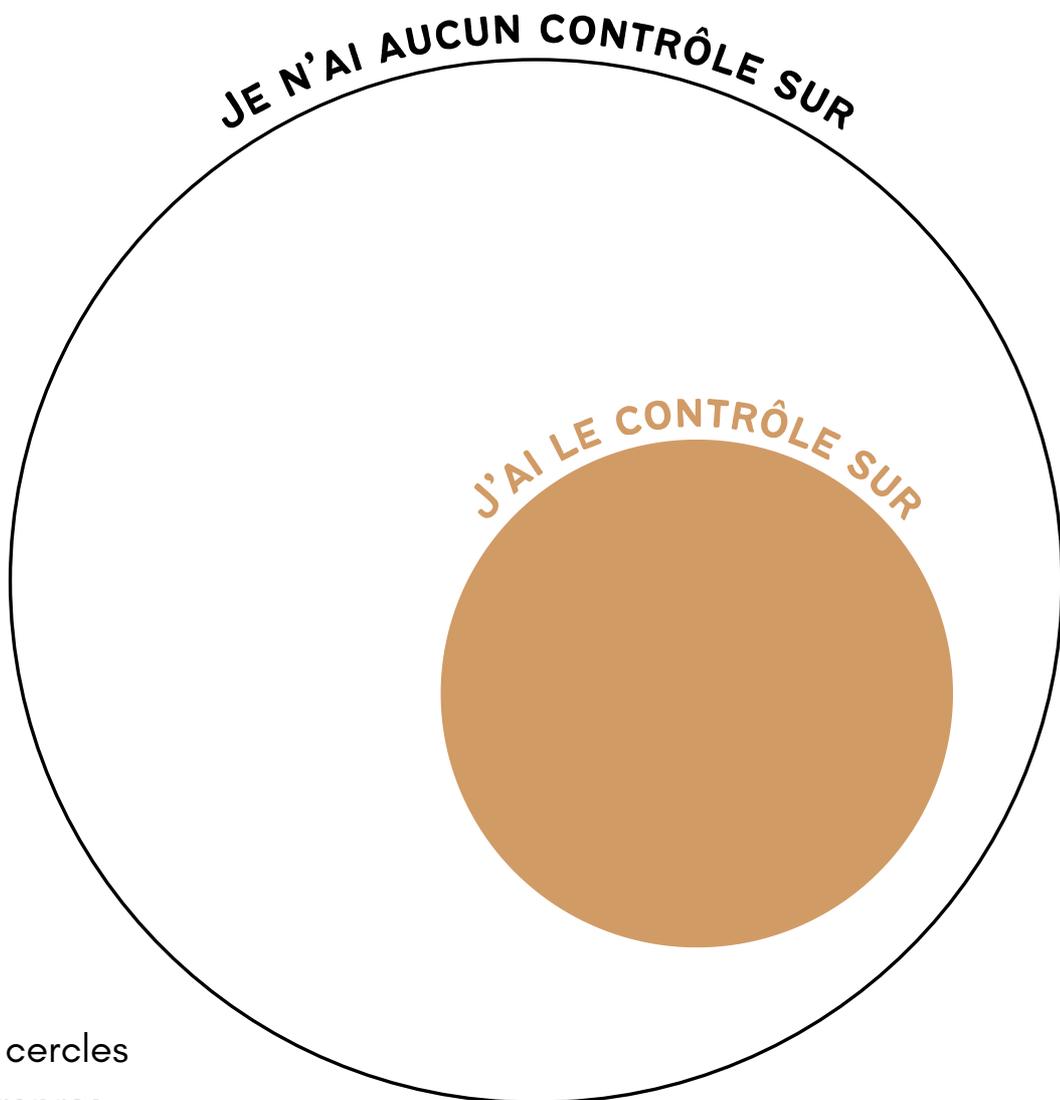
.....

CE QUE JE PEUX CONTRÔLER ✓

- Mes pensées
- Mes réactions
- Mes décisions
- Mes ressentis & émotions
- Ma manière de prendre soin de moi

CE QUE JE NE PEUX PAS CONTRÔLER ✗

- Le comportement des autres
- Les pensées des autres
- Les réactions des autres
- Les décisions des autres
- Le temps qui passe



Remplis ces cercles
avec tes propres
problématiques

4. COMPRENDRE OÙ J'EN SUIS EN CE MOMENT

Mon niveau d'épanouissement actuel (à colorier) |■■■■|■■■■|■■■■|■■■■|

Ma problématique du moment :

Mon objectif :

Mon niveau de volonté à entamer un travail sur moi |■■■■|■■■■|■■■■|■■■■|

MON NIVEAU DE STRESS & DE CHARGE MENTALE :

AFFIRMATION	OUI	NON
Je suis souvent en retard		
Je me sens dépassé(e)		
Mon appétit a changé (+ / -)		
Je suis souvent fatigué(e)		
Je m'énerve sans raison		
Je dors mal		
Je rumine mes problèmes		
Je manque de temps pour moi		
J'ai souvent des maux de tête		
Je subis la pression des autres		

5. MA MANIÈRE DE CALMER MON STRESS

Entoure ce qui te correspond le mieux :



Tu peux également ajouter d'autres activités que tu pratiques ici :

.....

.....

6. JE REPROGRAMME MES PENSÉES

Le cerveau adore retenir le négatif, et par conséquent, l'attirer. Cet exercice va te permettre de parler de la même chose, mais différemment... Note toutes tes pensées négatives et essaie de les reformuler de manière positive.

DU NÉGATIF



AU POSITIF

Ex : je ne suis pas capable de le faire



Je vais continuer à essayer. Je fais de mon mieux

Empty rounded rectangular box for writing a negative thought.



Empty rounded rectangular box for writing a positive reformulation.

Empty rounded rectangular box for writing a negative thought.



Empty rounded rectangular box for writing a positive reformulation.

Empty rounded rectangular box for writing a negative thought.



Empty rounded rectangular box for writing a positive reformulation.

Empty rounded rectangular box for writing a negative thought.



Empty rounded rectangular box for writing a positive reformulation.

7. J'IDENTIFIE MES ÉMOTIONS

Ce tableau représente les 6 émotions primaires et des exemples de leurs déclinaisons.

COLÈRE	TRISTESSE	HONTE	JOIE	PEUR	SURPRISE
AGRESSIVITÉ	VULNÉRABILITÉ	DISTANCE	CONFIANCE	INSÉCURITÉ	CONFUSION
IMPUISSANCE	PEINE	INCONFORT	OPTIMISME	MÉFIANCE	PERPLEXITÉ

Comment se manifestent mes émotions au quotidien :

.....
.....

Les stratégies que je mets en place pour les surmonter (nourriture, sport, addictions, tabac, extériorisation, etc.) :

.....
.....

Dans quelles circonstances mes émotions se manifestent (une situation précise ou en général) :

.....
.....

Ce que je ressens face à la situation :

.....
.....

Quels seraient mes besoins lors de cette (ces) situation(s) :

.....
.....

8. JE FAIS MON BILAN

Mon objectif de départ :

.....

Mon objectif après les exercices :

.....

Ce que ces exercices m'ont appris sur moi :

.....

.....

.....

Ce que je pense avoir à travailler :

.....

.....

Ce qui me fait le plus peur :

.....

.....

Mes ressources pour y arriver :

.....

.....

Ce à quoi ressemblera ma vie intérieure une fois mon objectif atteint :

.....

Si tu veux découvrir la carte de ton ciel de naissance, connaître ta mission d'âme, travailler sur tes blessures profondes ou apprendre à gérer tes émotions et t'en libérer : prise de rdv sur www.aime-therapie.com.