



Mon voyage introspectif

- Première escale -



Nom :

Prénom :

Signe astrologique :

Ascendant :

Date du jour :

Aime
Thérapie

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

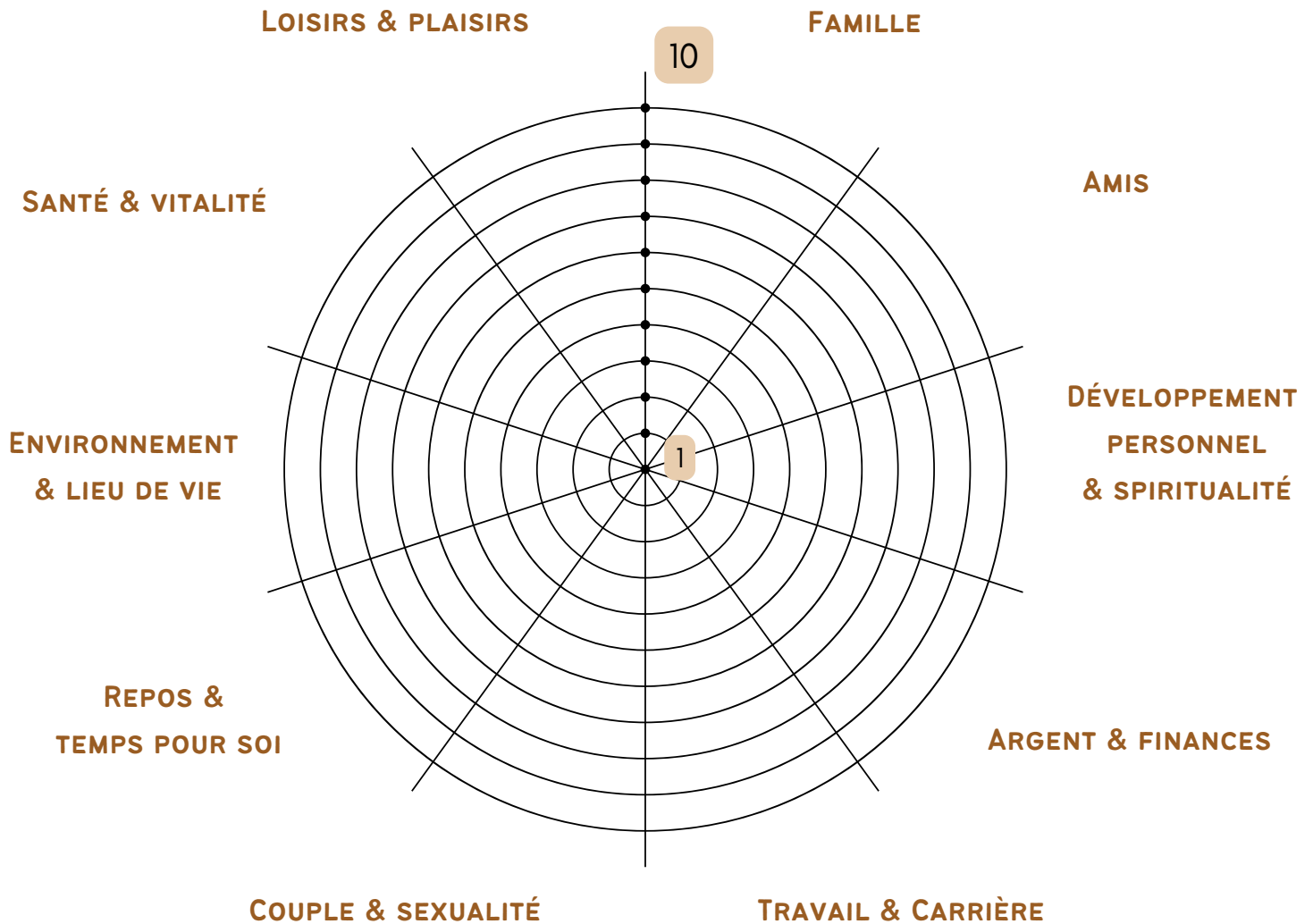
-
-
-

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 ?

.....

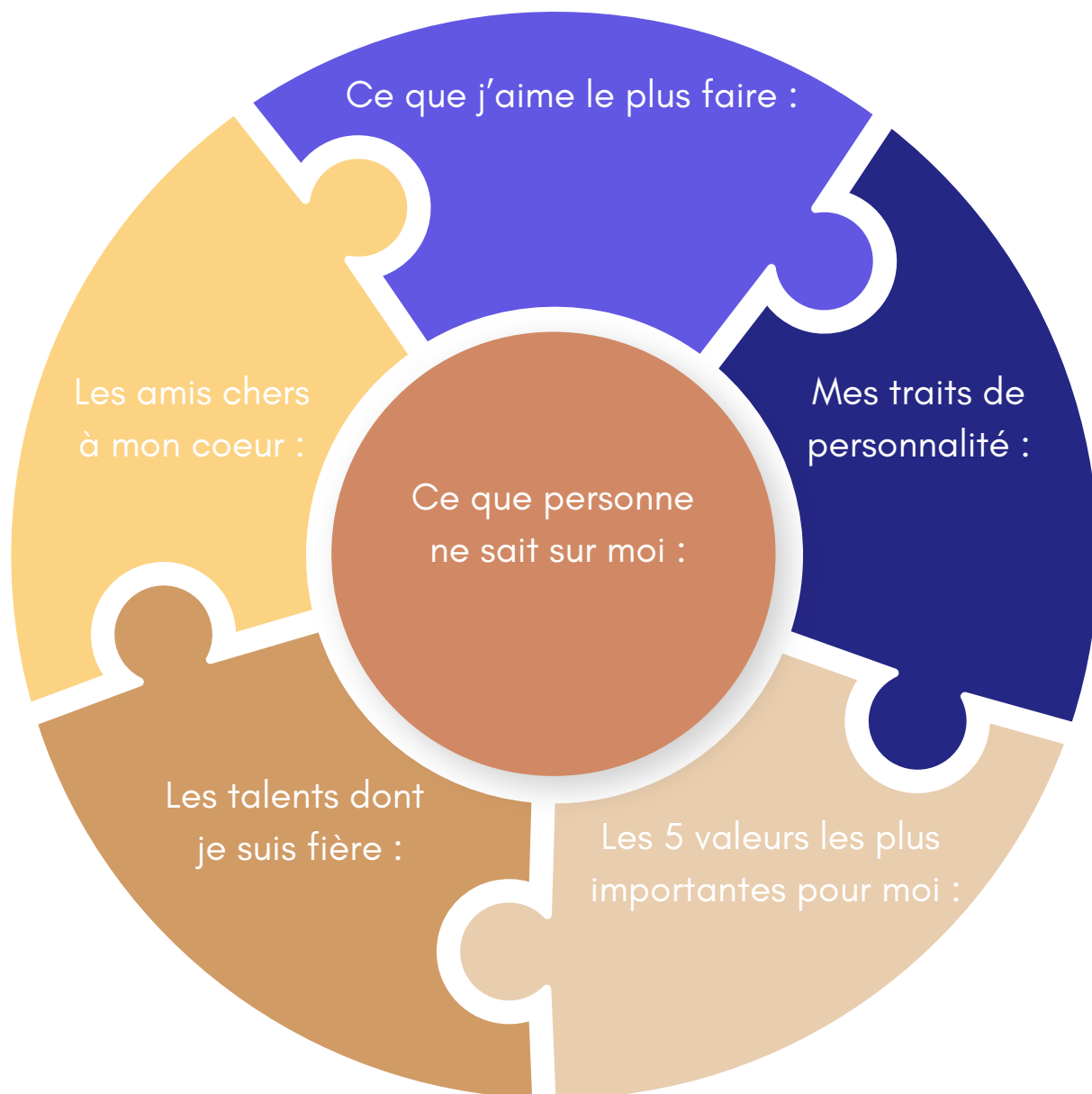
Quelles actions pourrais-tu mettre en place pour y remédier ?

.....

.....

3. MA ROUE DE L'IDENTITÉ

Tu t'es déjà demandé ce qui te rendait unique ? Crée ta roue de l'identité en notant les différents aspects de ta personnalité.



4. LES VALEURS CHÈRES À MON CŒUR

Entoure les 10 valeurs que tu nourris au quotidien et qui correspondent le plus à tes engagements de cœur. Tu peux bien sûr en ajouter d'autres qui ne sont pas dans la liste.

Honnêteté

Sincérité

Solidarité

Altruisme

Empathie

Maîtrise de soi

Courage

Responsabilité

Confiance en soi

Expression de soi

Créativité

Respect

Liberté

Simplicité

Perfection

Excellence

Pouvoir

Sérieux

Gentillesse

Intuition

Spontanéité

Amour

Spiritualité

Autodiscipline

Amitié

Précision

Intégrité

Assiduité

Engagement

Pardon

Réussite

Partage

Créativité

Compassion

Générosité

Stabilité

Entraide

Détermination

Authenticité

Alignement

Dévouement

Bienveillance

Humilité

Force

Diversité

Intégrité

Fiabilité

Justice

Paix

Tolérance

Équité

5. 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

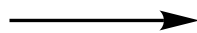


AU POSITIF

Ex : je ne suis pas
capable de le faire



Je vais continuer à
essayer. Je fais de mon
mieux



6. QUESTIONNAIRE D’AFFIRMATION DE SOI

AFFIRMATIONS

	OUI	NON	PARFOIS
✦ L’humeur des autres m’affecte	☐	☐	☐
✦ Je dis “oui” parce que je ne sais pas dire “non”	☐	☐	☐
✦ Je préfère aider les autres plutôt que de recevoir de l’aide	☐	☐	☐
✦ Les gens ne me rendent jamais ce qu’ils m’ont emprunté	☐	☐	☐
✦ J’ai souvent l’impression qu’on profite de moi	☐	☐	☐
✦ J’ai du mal à exprimer mon opinion lorsqu’elle diffère de celle des autres	☐	☐	☐
✦ Je fais confiance à toutes les personnes que je rencontre	☐	☐	☐
✦ On me crie souvent dessus	☐	☐	☐
✦ J’ai l’impression d’être la seule à m’investir dans mes relations	☐	☐	☐
✦ J’ai l’impression de donner sans jamais recevoir	☐	☐	☐

AUTO-OBSERVATION & RÉFLEXION

Ce que révèlent mes réponses :

.....

.....

.....

7. 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**.