

Date :

Que voulez-vous vraiment ?

Pour chacun des domaines de vie suivants, vous noterez par écrit ce que vous souhaitez voir se concrétiser dans votre vie.

Il ne s'agit pas d'établir un plan d'action. Le « comment » n'est pas la question de cet exercice.

C'est le « qu'est-ce que ? » et le « quand ? » qui nous intéressent.

Soyez aussi précis que possible. Imaginez les décors, les lieux, les émotions et les ressentis éprouvés si vous aviez déjà tout cela. Imaginez l'atmosphère de votre vie, pour chaque domaine, dans tous ses détails.

Pour le domaine professionnel, projetez même votre salaire idéal.

Posez des dates et des délais précis.

Faites cela sans vous préoccuper du « comment ».

Vous reviendrez sur vos écrits tous les 3 mois pendant 1 an, puis tous les 6 mois, pour valider, modifier, ou approfondir vos vœux.

- ✚ Epanouissement professionnel
- ✚ Désirs, plaisirs personnels
- ✚ Santé, corps
- ✚ Relations (amis, famille, sociales)
- ✚ Autres