



# Journaling ... / ... / ...

QU'AI-JE BESOIN DE DÉCHARGER ?

1

---

---

---

---

---

---

QUEL DOMAINE DE MA VIE OU QUEL AXE AI-JE ENVIE DE FAIRE AVANCER ?

2

---

---

---

---

---

---

QU'EST-CE QUI PEUT ME GÊNER, ME FAIRE PEUR OU ME SABOTER SI J'AVANCE ?

3

---

---

---

---

---

---



# Journaling ... / ... / ...

QU'EST-CE QUE JE POURRAIS GAGNER SI J'AVANCE ?

4

---

---

---

---

---

---

QUELLES ÉMOTIONS SONT EN JEU EN CE MOMENT /  
DANS CETTE SITUATION ?

5

---

---

---

---

---

---

QUELS SONT MES BESOINS SOUS JACENT ?  
COMMENT PUIS-JE Y RÉPONDRE ?

6

---

---

---

---

---

---

# Journaling ... / ... / .....

COMMENT RÉSUMER CE QUE JE PEUX FAIRE / CE À QUOI JE PEUX ME CONNECTER POUR METTRE EN APPLICATION CE QUE JE VIENS DE METTRE À PLAT ?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


---

---




---

---



---

---



---

---



# Journaling ... / ... / .....

QU'AI-JE BESOIN DE DÉCHARGER ?

1

QUEL DOMAINE DE MA VIE OU QUEL AXE AI-JE ENVIE DE FAIRE AVANCER ?

2

QU'EST-CE QUI PEUT ME GÊNER, ME FAIRE PEUR OU ME SABOTER SI J'AVANCE ?

3

QU'EST-CE QUE JE POURRAIS GAGNER SI J'AVANCE ?

4

QUELLES ÉMOTIONS SONT EN JEU EN CE MOMENT / DANS CETTE SITUATION ?

5

QUELS SONT MES BESOINS SOUS JACENT ? COMMENT PUIS-JE Y RÉPONDRE ?

6

COMMENT RÉSUMER CE QUE JE PEUX FAIRE / CE À QUOI JE PEUX ME CONNECTER POUR METTRE EN APPLICATION CE QUE JE VIENS DE METTRE À PLAT ?

7



---

---



---

---



---

---