

AFIN DE PRÉPARER NOTRE
OU NOS FUTURES SÉANCES ...

Faisons connaissance



TON CHEMINEMENT LUMIÈRE

DÉFINISSONS TON OBJECTIF

TU AS DÉJÀ EN TOI TOUTES LES CLÉS,
À MOI DE T'AIDER À LES RÉVÉLER



Prends le temps de lire les questions, de voir ce qui te vient instinctivement, pour ensuite rédiger tes réponses sur l'autre fichier joint lors du mail



1- Comment te sens-tu de manière générale ?

Si tu devais définir une humeur dominante sur ton état général d'une semaine complète, tu dirais que tu es à...

0 Au fond du puit => 10 Parfaitement bien

2- Il y a-t-il des pensées récurrentes que tu peux avoir, le matin en te réveillant ou le soir avant de te coucher ? Si oui quelles sont-elles ?

3- Comment définirais-tu ta problématique actuelle ?

Celle qui t'empêche d'avancer et d'incarner qui tu es vraiment...

4- Comment se caractérise cette problématique dans la matière ?

Quelles sont les habitudes, comportements qu'elle a pu engendrer mais aussi les domaines touchés par cette problématique ?

5- Quel serait selon-toi l'opposé total de ta problématique ?

En terme, d'actions, de comportements, d'habitudes, de quotidien...

6- Comment te sentirais-tu si cette problématique n'habitait pas ta vie en ce moment-même ?

Au niveau de tes émotions, de ton état d'esprit, de la manière dont tu te percevais...

7- Selon toi, quelle est la peur inconsciente cachée derrière ta problématique ?

Le noyau même de ce qui t'entrave ?

8- As-tu déjà surmonté une problématique quelconque à laquelle tu étais confrontée, et si oui, comment cela s'est-il passé ? Qu'as-tu changé ? Qu'as-tu mis en place ?

9 - Cite moi 3 valeurs essentielles pour toi et/ou 3 choses importante pour toi ou sur toi ; *Des choses en lesquelles tu crois, quoi qu'il arrive.*

10- Il y a-t-il des choses, ou des personnes qui t'inspirent ? Pourquoi ?

11- Quelles sont tes ressources ?

Les endroits qui te font du bien, les choses que tu peux faire dans ton quotidien qui t'apaisent, les couleurs, sons ou odeurs qui te font du bien, etc...

12- Si tu devais formuler un objectif selon ta problématique quel serait-il ?

Exemple : Problématique confiance en soi : Je souhaite être plus confiante au quotidien

MERCI !

