

DOCUMENT D'INTEGRATION

Notez ce que vous avez observé pendant l'exercice pratique sur les différentes dimensions de votre équilibre.

Cette prise de note favorise les prises de conscience, les décisions, et l'action de changement !

DIMENSION CORPORELLE

Sensations Physiques:

(Tensions, détente, fatigue, énergie, douleurs, etc.)

.....
.....

(Eventuellement:) Il m'a semblé évident que j'ai besoin de

.....

DIMENSION ÉMOTIONNELLE

(Joie, Tristesse, colère, déception, nostalgie, peur, honte, paix, etc.)

.....
.....

(Eventuellement:) Il m'a semblé évident que j'ai besoin de

.....

DIMENSION RELATIONNELLE

Personnes qui me sont venues à l'esprit:

1ère personne:

Sensations corporelles et émotions à son contact:.....

.....

(Eventuellement:) Il m'a semblé évident que j'ai besoin de

.....

2ème personne:

Sensations corporelles et émotions à son contact:.....

.....

(Eventuellement:) Il m'a semblé évident que j'ai besoin de

.....

3ème personne:

Sensations corporelles et émotions à son contact:.....

.....

(Eventuellement:) Il m'a semblé évident que j'ai besoin de

.....

4ème personne:

Sensations corporelles et émotions à son contact:.....

.....

(Eventuellement:) Il m'a semblé évident que j'ai besoin de

.....

5ème personne:

Sensations corporelles et émotions à son contact:.....

.....

(Eventuellement:) Il m'a semblé évident que j'ai besoin de

.....

6ème personne:

Sensations corporelles et émotions à son contact:.....

.....

(Eventuellement:) Il m'a semblé évident que j'ai besoin de

.....

DIMENSION PROFESSIONNELLE

Sensations corporelles et émotions en pensant à mon activité :

.....

(Eventuellement:) Il m'a semblé évident que j'ai besoin de

.....

ENVIRONNEMENTS

Lieu de vie:

Sensations corporelles et émotions ressenties

.....

(Eventuellement:) Il m'a semblé évident que j'ai besoin de

.....

Lieu de travail:

Sensations corporelles et émotions ressenties

.....
(Eventuellement:) Il m'a semblé évident que j'ai besoin de

.....

Rapport à la nature:

Images qui vous sont venues à l'esprit:

.....
Sensations corporelles et émotions ressenties

.....

(Eventuellement:) Il m'a semblé évident que j'ai besoin de

.....

DÉCISION/S D'ACTION/S

Etant donné ce que j'ai pu voir, sentir, comprendre pendant ce temps d'introspection, je décide de l'action suivante:

.....

Je décide de la date/ du moment de cette action:

.....

Je décide de la fréquence de cette action (si pertinent):

.....

A vous de jouer!

Et partagez-moi vos aventures si le coeur vous en dit!

Julie Blivet