



Odile Nicolas-Etienne

CARTE DES DESIRS

CE QUI NE FONCTIONNE PAS

il s'agit de faire un point sur toutes les zones de votre vie : les aspects sur lesquels vous vous sentez insatisfaite et qui ne fonctionnent pas. Le but c'est d'être plus claire sur les choses sur lesquelles vous voulez créer du changement et concentrer votre énergie créative.

Ne passez pas autant de temps ici que sur les aspects positifs, ne faites pas forcément tous les sous-domaines de manière détaillée. Il s'agit d'avoir une vision globale de ce qui ne fonctionne pas dans la vie. Mais souvenons nous, les imperfections sont nos défis de croissance, pas des problèmes à résoudre tout en une fois !

Dans le domaine du style de vie style et mode de vie :

La carrière, L'argent, le travail, la maison, les espaces et lieu de vie, les possessions, la mode, le voyage.

Qu'est-ce qui ne me rend pas satisfaite qu'est-ce qui ne fonctionne pas ?

J'aimerais...(résultat)

J'ai besoin de plus de **soyez précise et détaillée**

•

• •

CE QUI NE FONCTIONNE PAS

Quelques définitions:

insatisfaction, dédain, agitation, inconfort, tristesse, inefficacité, frustration, anxiété, désillusion, déception, je n'aime pas, cela ne me rend pas heureux.

Pourquoi ceci me rend insatisfaite (Comment ceci a un effet négatif sur ma vie) ?

• • •

Dans le domaine du corps et du bien-être :

guérison et santé physique, Fitness, alimentation, repos et relaxation, santé mentale, sensualité, mouvement.

CE QUI NE FONCTIONNE PAS

Quelques définitions:

insatisfaction, dédain, agitation, inconfort, tristesse, inefficacité, frustration, anxiété, désillusion, déception, je n'aime pas, cela ne me rend pas heureux.

Qu'est-ce qui ne me rend pas satisfaite qu'est-ce qui ne fonctionne pas ?

J'aimerais...(résultat)

J'ai besoin de plus de soyez précise et détaillée • • •

•

• •

Dans le domaine de la créativité et de l'apprentissage :

L'expression de soi, l'expression artistique, les centres d'intérêts, la formation l'éducation, et loisirs.

Qu'est-ce qui ne me rend pas satisfaite qu'est-ce qui ne fonctionne pas ?

J'aimerais...(résultat)

J'ai besoin de plus de soyez précise et détaillée

•

• •

CE QUI NE FONCTIONNE PAS

Quelques définitions:

insatisfaction, dédain, agitation, inconfort, tristesse, inefficacité, frustration, anxiété, désillusion, déception, je n'aime pas, cela ne me rend pas heureux.

• • •

Le domaine des relations et de la vie sociale :

relation amoureuse, familiales, amitiés,
Collaboration, vie communautaire, causes humanitaires ou autres

Qu'est-ce qui ne me rend pas satisfaite qu'est-ce qui ne fonctionne pas ?

J'aimerais...(résultat)

J'ai besoin de plus de **soyez précise et détaillée**

•

CE QUI NE FONCTIONNE PAS

Quelques définitions:

insatisfaction, dédain, agitation, inconfort, tristesse, inefficacité, frustration, anxiété, désillusion, déception, je n'aime pas, cela ne me rend pas heureux.

• • •

<p>Dans le domaine de l'essence et de la spiritualité :</p> <p>l'âme, l'être intérieur, la vérité , l'intuition, la fois, les pratiques spirituelles</p>	<p>CE QUI NE FONCTIONNE PAS</p> <p>Quelques définitions: insatisfaction, dédain, agitation, inconfort, tristesse, inefficacité, frustration, anxiété, désillusion, déception, je n'aime pas, cela ne me rend pas heureux.</p>
<p>Qu'est-ce qui ne me rend pas satisfaite qu'est-ce qui ne fonctionne pas ?</p> <p>J'aimerais...(résultat)</p> <p>J'ai besoin de plus de <u>soyez précise et détaillée</u></p> <p>• • •</p>	<p>• • •</p>

Approfondir.

Vous pouvez maintenant trouver des idées pour changer - ou accepter - ce qui ne fonctionne pas. Il peut s'agir du début de votre liste d'ARRÊT DE FAIRE, que nous aborderons plus loin.

Quelques suggestions positives pour aider à réfléchir à ce qui pourrait changer : Je pourrais donner le meilleur de moi-même si... ..

Je me sentirais tellement bien si/de . . .

Je me sens soutenu lorsque...

Mon scénario idéal est que...