Fiche pratique

Faire un Bilan de ton état

Avant de commencer le cours, je te propose de noter ce que tu souhaites voir changer dans ta vie.
Il peut s'agir de

- symptômes physiques (par exemple le sommeil, la digestion, des douleurs, des maladies)
- de soucis relationnels (par exemple tes réactions, ce qui te fait souffrir)
- d'états d'âme difficiles (par exemple les humeurs, les émotions)

Tu peux aussi noter des envies comme

- des objectifs que tu voudrais atteindre
- ton potentiel que tu voudrais voir se développer
- le pourquoi tu veux apprendre cette méthode

Note ce qui te vient, puis évalue comment chaque élément est présent dans ta vie :
0 = ne fonctionne pas - ne fait pas du tout partie de ta vie
10 = fonctionne parfaitement - fait partie de ta vie
Tu pourras faire un comparatif en début et en fin de cours. C'est amusant et cela permet de se rendre compte de l'évolution par la pratique.

Exemple	Date 1	Date 2

Christina Winkler © 2024