



QUESTIONS POUR CREUSER

Cet exercice comporte beaucoup de questions pour vous aider à mieux vous connaître ou faire des prises de conscience, soyez patient(e) avec vous-même.

1. Qu'est-ce qui est important pour vous dans la vie ?
2. De quoi avez-vous le plus besoin ces temps-ci ?
3. Si vous aviez une baguette magique pour changer 3 choses réalistes dans votre vie, que changeriez-vous ?
4. Que reportez-vous toujours à plus tard?
5. Que feriez-vous si vous n'aviez pas peur ?
6. Avez-vous peur du changement? Pour quelles raisons?
7. Qu'est-ce qui vous motive dans la vie?
8. Qu'est-ce qui sape votre énergie et vous démotive dans votre vie en ce moment ?
9. Qu'est-ce que vous avez besoin d'arrêter dès maintenant pour mieux prendre soin de vous
10. Que devez-vous commencer à faire pour mieux prendre soin de vous?



11. Que devez-vous continuer à faire pour continuer à bien prendre soin de vous ?
12. Quels sont vos rêves? Qu'est-ce qui vous empêche de les réaliser?
13. Quelles sont vos plus grandes fiertés?
14. Qu'est-ce qui est sorti de positif de votre plus grand échec?
15. Qu'est-ce que vous aimeriez être-faire-avoir? Dans 5 ans? 10 ans?
16. S'il vous restait 6 mois à vivre, que feriez-vous?
17. Avez-vous des comportements ou un trait de caractère qui vous causent des difficultés ?
18. Quelles sont les 3 personnes qui vous inspirent le plus ou qui sont les plus significatives pour vous et pourquoi?
19. Que dit votre petite voix intérieure face à une peur, un échec, un défi, le changement?
20. Les gens vous complimentent et vous critiquent sur quoi ?
21. Quelles sont vos stratégies d'auto sabotage ?