

Qui suis-je

Exercice

Je vous félicite de choisir de faire cet exercice. Je suis persuadé qu'il vous sera bénéfique.

Souvenez-vous : revenez-y plusieurs fois dans la semaine.

Pour répondre aux questions, je vous invite à focaliser votre attention sur l'état continue que vous êtes. Sur cette photo de vous on verra donc les traces du passé même si elle est un reflet de l'instant, un peu comme on verrait des ride au coin d'un oeil.

Pascal Quirquin

Je ressens beaucoup de bonheur, de paix, de bien-être quand...

Mes valeurs sont...

Mes six limites les plus pénibles sont...

- | | |
|----|----|
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | 6. |

Mes six qualités évidentes sont...

- | | |
|----|----|
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | 6. |

Ce que j'aime le plus chez les autres c'est...

Vous êtes la personne avec laquelle vous passerez le plus de temps

Je me sens très faible / fragile quand...



*Plus vous serez près de
vous-même, et plus vous
serez vivant(e)*

Je ne me reconnais pas du tout quand...

Je me sens vraiment moi-même quand...

Voilà ce qui m'indigne :

J'ai choisi cet emploi parce que...

Mes enfants me ressemblent en cela :

Je vis avec cet(te) femme /homme parce que je...



*Vous êtes votre propre piste
de décollage vers le monde.*