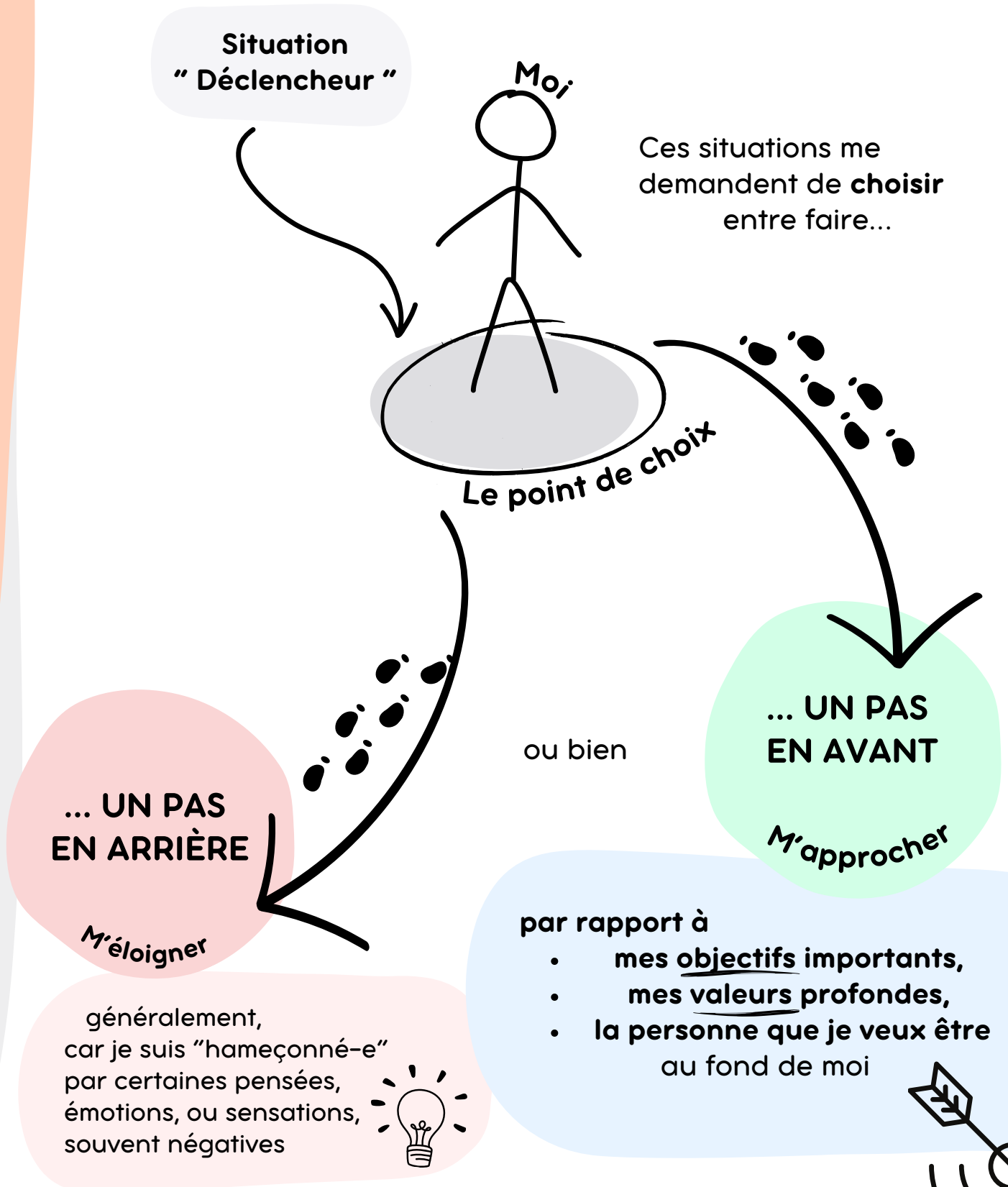


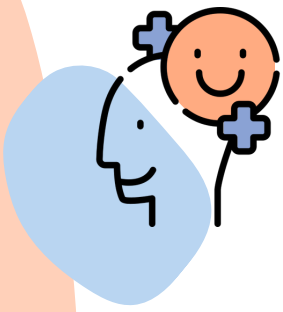
Parcours ADOPTIMISME

Le choix et moi 2

Le Point de Choix

Parfois, sans que je m'en rende forcément compte sur le moment, certaines situations me demandent de faire un **choix**.





Parcours ADOPTIMISME

Le choix et moi 2

Le Point de Choix

Ce n'est pas forcément grave de faire des pas en arrière.

Ce qui compte, c'est de pouvoir identifier :



1

Quels sont
mes pas en arrière
quand je...

quelques exemples pour moi

et mes pas en avant
quand je...

2

Quels sont mes objectifs en jeu

de quoi ça m'éloigne ? de quoi ça me rapproche ?

• mon objectif de _____

• mes valeurs de _____



3

Les "hameçons" qui me conduisent à faire
un pas en arrière plutôt qu'un pas en avant

Quelque chose
dans l'environnement

Des émotions et des
sensations comme...

Des pensées comme...

4

Les "pas en avant malgré tout"
c'est-à-dire les actions à faire
à la place des pas en arrière
quand je suis au point de choix

des actions "Pas en avant"
comme par exemple...



pour en arriver à un
max de pas en avant !

