



1- Quelles principales prises de conscience avez-vous eu durant ce 1^{er} module ?

2- Qu'est ce qui a été le plus facile ?

3- Quel petit pas avez-vous franchi ?

4- Qu'allez-vous faire ou vous dire pour vous féliciter ? Notez que plus vous vous encouragerez et plus vous verrez vos résultats se démultiplier comme par magie! Certains seront plus à l'aise en parlant avec le TU : Bravo, tu es formidable... D'autres diront : Je suis formidable...A vous de choisir comment vous allez entrer en communication avec vous-même. Inscrivez ci-dessous votre phrase d'encouragement et la récompense que vous avez décidé de vous offrir (ça peut être un bon dessert, un petit thé avec une amie, un massage, une balade dans la nature...). Moi en tout cas je vous dis BRAVO ! Et si vous semblez vous dire que vous n'avez pas réussi, félicitez-vous quand même car vous avez réussi le fait d'essayer et c'est déjà énorme.

5- Qu'est ce qui reste encore un peu plus difficile ?

6- Qu'est ce qui pourrait vous aider à faire un pas de plus? Est-ce plus d'encouragements vis à vis de vous même (comme : « *Continues tu vas y arriver !* ») ? Est-ce un peu plus de régularité dans la pratique des exercices ? ou autre chose encore...

7- Que décidez-vous pour vous maintenant pour vous rapprocher encore plus de votre objectif?