



## Formation Arc-en-Ciel

### Fiche pratique Module 1 : Connaître notre jardin intérieur

**L'objectif de ce premier module est de faire un bilan de là où vous en êtes et là où vous souhaitez aller et de prendre la décision ferme de s'engager sur le chemin du changement.**

1- Comment pourriez-vous décrire, là maintenant, la personne que vous êtes?

2- Décrivez les grandes étapes de votre vie, avec les évènements majeurs

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

3- Listez tout ce qui va mal dans votre vie ou que vous souhaiteriez voir évoluer en passant en revue tous les grands domaines.

- Santé

- Finances

- Social/amical/reliations

- Travail

- Couple

- Famille

- Loisirs

- Développement personnel et spirituel

- Autres

4- Quelles sont les émotions les plus présentes au quotidien ?

5- Quelles sont les sensations physiques que vous ressentez le plus souvent ? Décrivez-les le plus précisément possible.

6- Quelles sont les pensées, les idées que vous avez à l'esprit la plupart du temps ?

7- Quelles sont vos croyances que vous avez par rapport à cette situation ? Qu'est ce que vous vous dites sur vous-mêmes, sur les autres, sur le monde en général ?

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

8- Décrivez ce qui risque de se passer dans 3 mois, 6 mois, 1 an, 5 ans , 10 ans si cette situation n'évolue pas :

3 mois :

6 mois :

1 an :

5 ans :

10 ans :

9- Quels bénéfices avez-vous selon vous à rester dans cette situation ? (Citez-en au moins 3)

-

-

-

10- Que souhaitez-vous décider maintenant pour vous même par rapport à cette situation? (Formulez ce que vous souhaitez en commençant par JE, au PRESENT de l'INDICATIF aussi précisément que possible, vous devez pouvoir vous faire une image du résultat)

11- Comment saurez-vous que vous avez atteint votre objectif ?

- Comment les autres verront que vous avez changé. Qu'est ce qu'ils verront de vous ?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Que ressentirez-vous ?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Quelles seront vos pensées, que vous direz-vous sur vous mêmes, sur les autres, sur le monde ?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Qu'est ce que vous ferez de différent dans votre quotidien ?



12- Posez-vous quelques instants, fermez les yeux et imaginez-vous ayant atteint votre objectif, voyez les images de ce qui vous entourent, les personnes qui sont là autour de vous, ressentez l'émotion qui est là quand vous voyez ces images, ces personnes ou la nature si vous êtes seul, puis écoutez, écoutez les bruits autour de vous, ce que disent les personnes autour de vous si vous êtes entouré. Et tout en écoutant, prenez aussi conscience de votre petite voix à l'intérieur de vous, ce qu'elle vous dit quand vous avez atteint votre objectif...Décrivez la scène ci-dessous :

13- Quel premier petit pas pourriez-vous faire dès maintenant pour aller vers cet objectif ? Décrivez précisément ce que vous vous engagez à faire et mettez le dans votre agenda à moins de 1 semaine.