

M'écouter

Et si j'essayais autrement?

MON EXPÉRIENCE

La situation que j'ai choisie :

.....

D'habitude...

Dans cette situation, j'ai tendance à :

.....

Ce qui me pousse souvent à réagir ainsi :

.....

Cette fois...

Le repère de mon Design que j'ai envie d'utiliser :

- ☐ Ma Stratégie
- ☐ Mon Autorité
- ☐ Mon Profil
- ☐ Mes centres
- ☐ Ma Digestion
- ☐ Mon Sens
- ☐ Mon Environnement
- ☐ Autre :

.....

La petite chose que je vais essayer autrement :

.....

Et je vois ce qui se passe.



Au Fil de Nous

M'écouter

Et si j'essayais autrement?

J'ai essayé autrement

Date :

AVANT

La situation :

.....

Mon réflexe habituel aurait été :

.....

Cette fois, j'ai choisi de :

.....

PENDANT

Ce que j'ai remarqué dans mon corps :

.....

Ce qui était facile / inconfortable / surprenant :

.....

APRÈS

Ce qui s'est passé :

.....

Comment je me sens maintenant :

.....

Mon verdict d'expérience

☐ Je garde

☐ J'ajuste

☐ Ce n'est pas pour moi

Ce que cette expérience m'apprend sur moi :

.....

Je n'ai pas besoin de croire mon Design.

Je peux l'expérimenter et voir ce qu'il change dans ma vraie vie.



Au Fil de Nous