

Pensées et sentiments internes

Ce que les gens ne peuvent pas voir



Qu'est-ce qui **nous** importe le plus dans le fait de faire partie de ce groupe ?
(Pensez à des valeurs, des besoins et des objectifs généraux)

1

3

Quelles sont les pensées et les sentiments qui pourraient **nous** empêcher d'avancer vers ce qui est écrit en 1 et 2 ?

S'ÉLOIGNER



4

S'il y avait une caméra au mur, que montrerait-elle de ce que **nous** faisons lorsque nous suivons les pensées ou sentiments écrits en 3 ?

4a. Dans quelle mesure les stratégies ci-dessus (4) fonctionnent-elles à court et à long terme ?

5

Quelles stratégies pourraient nous aider à être attentifs et bienveillants envers le côté gauche de cette carte, tout en agissant dans le sens de ce qui nous importe ?



Actions visibles

Ce que les gens pourraient me voir faire s'ils étaient avec nous

S'APPROCHER



2

Si **nous** vivions vraiment en accord avec ce qui compte dans la case 1, que ferions-**nous** dans cette situation ?



Traduction :

Fleur Mathet