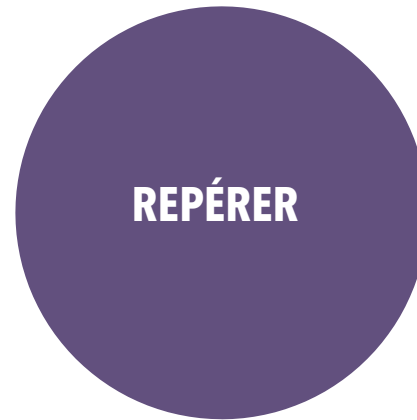


Pensées et sentiments internes

Ce que les gens ne peuvent pas voir



Actions visibles

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

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

1



S'APPROCHER

Si je vivais vraiment en accord avec ce qui compte dans la case 1, qu'est-ce que je ferais dans cette situation ?

2

3

Quelles sont les pensées et les sentiments qui pourraient m'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 je fais lorsque je suis pris par 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 m'aider à être attentif et bienveillant envers le côté gauche de cette carte, tout en agissant dans le sens de ce qui est important pour moi ?



Traduction :

Fleur Mathet