

## Faire le point sur mes problématiques

Voici une grille qui peut vous aider pour optimiser votre prochaine séance ou pour faire un point sur votre vie.

Grands domaines :	Amour	Famille	Travail	Argent	Amis/social	Corps
Je note ici ce qui va bien						
Je note ici ce qui ne va pas						
Je note ici ce que je voudrais						
Je note ici ce que je ne veux plus						

- Ne pas hésiter à numéroter les cases : du plus important au moins important, à mettre des couleurs, à rajouter des catégories si vous le souhaitez.
- Si la grille proposée est trop petite ou les thèmes peu adaptés à votre vie, ne pas hésiter à les refaire sur une page blanche, à faire 1 page par thème.... cette grille est juste une indication
- Essayez de balayer tous les aspects de votre vie, à remplir la grille au fur et à mesure

**Je note ici mes remarques, mes priorités, ce que j'ai envie de travailler :**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

