

Établir son objectif avec la méthode PEPS

Vous pouvez utiliser cette méthode pour établir des objectifs précis pour vos séances de kinésiologie mais aussi pour clarifier votre esprit et votre vision face aux problèmes de votre vie. Afin de faciliter le remplissage et de vous guider, je vous donnerai un exemple d'un objectif personnel (*en gris et entre parenthèses*).

Quelle est mon thème ? Quel est mon problème ? (*ex : je me trouve trop grosse*)

.....

.....

.....

Par rapport à mon thème, quelles sont :

Mes pensées ? Comment est mon mental ?	Mes émotions ? Comment est mon cœur ?	Ma posture ? Comment je me tiens, je marche ?	Mes sensations ? Douleurs ? Inconforts ? Qu'est ce que ça fait dans mon corps ?
Concentrez vous sur votre thème et notez dans les cases ci dessous tout ce qui vous vient. Ce sont souvent des phrases négatives			
- - - - - - - - <i>- (je pense au regard des gens)</i>	- - - - - - - - <i>- (je me sens coupable)</i>	- - - - - - - - <i>- (je me replie sur moi-même)</i>	- - - - - - - - <i>- (je me sens lourde, pataude)</i>
Notez ensuite ci dessous l'exact contraire des phrases négatives du dessus. Ce doit être des phrases affirmatives (pas de "je ne suis pas...", "je ne ressens pas..." / privilégier "je suis", "je me sens", je fais...) - réfléchir à chaque fois à "c'est quoi le contraire de ..." ?			
- - - - - - - - <i>- (j'arrive à m'affranchir du regard des gens)</i>	- - - - - - - - <i>- (j'assume ou je me sens fière)</i>	- - - - - - - - <i>- (je me redresse, je marche fièrement)</i>	- - - - - - - - <i>- (je me sens légère, gracieuse)</i>

Votre objectif de séance se trouve très certainement dans les phrases des cases du bas !!! (*ex : je suis fière de mon corps, ma démarche est droite et gracieuse*)

Mon objectif :

.....

.....

