

## 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 au 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 :

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 :