



LA BONNE LISTE

Ou comment mieux répondre à ses besoins

1 Lister les situations, les activités ou les moments où vous sentez bien, content de vous, « zen »

Ex : quand je jardine, quand je marche en forêt

=> En regardant cette liste, est il possible de refaire des choses que vous ne faites plus ? D'augmenter la fréquence de celles que vous faites déjà ? de faire de nouvelles choses qui vous feraient plaisir ?

Tableau de synthèse Comment répondre à mes besoins ?