

Jour 2 *Situation actuelle vs. Situation rêvée*

(mon moi insatisfait) (mon nouveau moi)

Mardi 21 septembre 2021

Dans dire que vous êtes une personne insatisfaite dans la vie, le simple fait de s'oublier et de ne pas arriver à se choisir peut provoquer de l'insatisfaction chez certaines personnes.

Que ce soit par rapport à soi, à l'amitié, au couple, à la famille ou aux finances, il est possible que votre situation actuelle vous occasionne des insatisfactions, des frustrations, de l'amertume ou encore des déceptions qui vous amènent à croire que vos situations rêvées ne seront jamais possibles pour « X » raisons.

Je vous invite à midi, heure du Québec (18h Paris) pour ce deuxième direct. Surveillez vos courriels pour plus de détails et récupérez votre accès pour le direct du jour. Si vous ne pouvez pas être présents, alors pas de souci, vous aurez accès au live du jour pour une durée de 24h.

Je veux t'entendre, rends-toi sur la communauté Facebook pour venir partager tes réflexions par rapport à la thématique du jour. Tu trouveras le lien de la publication dans le courriel que je t'ai envoyé aujourd'hui.



EXERCICE Jour 2

Situation actuelle vs. Situation rêvée

Dans chacune des catégories (soi, amitié, couple, famille, finance) quelles sont les situations actuelles insatisfaisantes et les situations rêvées que vous aimeriez.

Ensuite, de 1 à 10, établissez l'écart entre vos situations actuelles insatisfaisantes et les situations rêvées que vous aimeriez.

Dans ma relation à moi :

Je suis insatisfait de...

Je n'ai jamais le temps de m'entraîner

Je suis loin
de mon but

Je suis près
de mon but

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ma situation rêvée serait de...

J'aimerais m'entraîner 3 fois par semaines

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dans mes amitiés :

Je suis insatisfait de...

Je suis toujours celle qui appelle les autres

Je suis loin
de mon but

Je suis près
de mon but

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ma situation rêvée serait de...

J'aimerais que mes amis m'appellent plus souvent

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dans ma relation de couple :

Je suis insatisfait de...

Je suis toujours celui/celle qui planifie tout

Je suis loin
de mon but

Je suis près
de mon but

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ma situation rêvée serait de...

J'aimerais que mon conjoint(e) me donne un coup de main dans l'organisation des tâches et projets.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dans ma relation familiale :

Je suis insatisfait de...

Je me sens obligé d'aller dans les fêtes de famille

Je suis loin
de mon but

Je suis près
de mon but

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ma situation rêvée serait de...

J'aimerais choisir de ne pas y aller sans me sentir coupable

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dans ma relation avec l'argent :

Je suis insatisfait de...

Je m'achète toujours des vêtements à rabais

Je suis loin
de mon but

Je suis près
de mon but

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ma situation rêvée serait de...

J'aimerais, moi aussi, m'accorder de la valeur en m'achetant des vêtements que je veux.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
