Mon voyage intérieur
Ma réaction à l'environnement

Les changements

- Identifier les principales causes des freins, des tensions, des dysfonctionnements en me référant à l'exploration de soi et des réactions à l'environnement
  - Ne pas chercher à traiter les impacts qui sont les réultats des causes
- Quels sont les changements souhaités ?
  - Les décrire
- Que dit ma tête, que dit mon coeur, que dit mon corps ?
  - Dénouer les conflits internes pour aller dans la même intention
- Formaliser vos intentions de façon positive

Les influenceurs

- Ma capacité d'être objectif et sincère %
  - En situation %
  - A posteriori %
- Ma capacité de décoder les déclencheurs en relation avec le stress, le manque de confiance en soi... %
  - Ce qui dépend de moi %
  - Ce qui dépend d'autrui %
  - Ce qui dépend des autres, du collectif %
  - Ce qui dépend du contexte %
  - Identifier et décrire l'influence sur le soi de mes réactions (ça touche quoi, pourquoi, avec qui ?...)

Les conditionnements dans le contexte

- Ma capacité à décoder se qui se passe en moi
  - Être en conscience en situation %
  - A posteriori %
- Identifier mes conditionnements
  - Libre d'exprimer et d'agir %
  - De dire et faire pour répondre aux obligations et aux contraintes %
  - Dire et faire sous la contrainte %
  - Décrire ce qui motive mes choix

Les déclencheurs de l'environnement

- Mes prises de conscience de ma part de responsabilité en général dans ce qui m'arrive ? %
- Comment mes personnalités sont activées ? Par qui, par quoi, avec qui, comment, où ?
- Explorer les raisons qui sous-tendent l'utilisation d'un aspect de ma personnalité plutôt qu'un autre
- Évaluer la pertinence de ce choix
- Mes marges de progression et options pour faire autrement

Être un explorateur

- Ce que je sais et qui n'est pas encore mis en œuvre.
  - Mettre un %
  - Décrire
  - Mes forces - mes freins et mes marges de progressions
- Ma capacité à être dans un état d'esprit d'explorateur
  - En situation %
  - A posteriori %
  - Mes forces - mes freins et mes marges de progressions
- Dans les relations tendues
  - Être en écoute attentive %
  - Vision d'ensemble %
    - En comprendre les sous-jacents %
  - Davantage centré sur moi %
  - Mes forces - mes freins et mes marges de progression

Presented with xmind