



EXERCICE

-----Première Etape-----

Comment je Réponds à mes 5 Besoins ?

1°Physiques

✚ Au Niveau de ma Santé :

Qu'est-ce que je fais pour ma Santé Physique et Psychologique?

✚ Matériel :

Comment je me comble dans mes Moyens d'Existence Matérielle ?

✚ Financier :

Comment je comble mon Besoin Financier qui va me permettre de Réaliser mes Rêves et m'Aider dans Tous Mes Besoins ?

2°Affectifs

✚ Comment Je me Respecte, Je me Choisis, Je M'Aime, Je me Reconnais, me Valorise, me Soutien, m'Encourage





3°Intellectuels

Comment je comble mon Besoin :

- ✚ D'Apprendre
- ✚ De Comprendre
- ✚ De Transmettre

Quel que soit le Domaine, Personnel, Familial, Relationnel, Financier...

4°Spirituels

Suis-je dans la Bonne Direction et ma Profession m'apporte-t-elle du Sens à ma Vie ?

Suis-je dans la Bonne Direction en Couple et est-ce que Notre Relation apporte du Sens à ma Vie ?

Posez-vous les mêmes Questions :

- ✚ En Famille
- ✚ En Amitié
- ✚ Avec les Autres
- ✚ Et la Vie, C'est-à-dire Votre Vie

5°Oniriques

Est-ce que je Rêve un Peu, Beaucoup, Passionnément... ?

Quels sont mes Rêves :

- ✚ Pour Moi ?
- ✚ Ma Vie ?
- ✚ En Couple ?
- ✚ Et dans les Autres Domaines ?

Est-ce que chaque jour je m'Approche et Œuvre pour :

- ✚ Atteindre mon Idéal de Vie ?
- ✚ Mon Idéal de Couple ?
- ✚ Et bien sûr dans les Autres Domaines... ?





-----Deuxième Etape-----

Comment mon Partenaire répond à mes Besoins?

- ✚ Physiques
- ✚ Affectifs
- ✚ Intellectuels
- ✚ Spirituels
- ✚ Oniriques

-----Troisième Etape-----

Comment je réponds aux 5 Besoins de mon Partenaire ?

- ✚ Physiques
- ✚ Affectifs
- ✚ Intellectuels
- ✚ Spirituels
- ✚ Oniriques

Si vous vous Etes Autorisé(e) à Faire l'Exercice... Vous Pouvez déjà Mieux Identifier Vos Satisfactions et Vos Insatisfactions !!!

Félicitations !!! Et à Très Vite !!!

