

Mes directions de vie

Domaine	Importance
<i>Famille (autre que relation intime ou rôle de parent)</i>	
<i>Relation Intime/couple, mariage</i>	
<i>Rôle de parent</i>	
<i>Amis/vie et relations sociales</i>	
<i>Travail</i>	
<i>Éducation/formation</i>	
<i>Loisirs</i>	
<i>Citoyenneté/communauté/vie associative</i>	
<i>Spiritualité</i>	
<i>Soins physiques personnels (alimentation/exercice/sommeil)</i>	

Note : Ne confondez pas une direction de vie (par exemple : faire du bien aux autres) et un objectif (être médecin pour continuer sur le même exemple). Ne mentionnez que les directions que vous prendriez même si personne ne le savait, s'il n'y a aucune reconnaissance extérieure.

Mes Souffrances et mes Solutions

Liste de mes Souffrances

(les pensées, émotions, souvenirs et sensations dont je ne veux pas)

Liste de mes Solutions

(ce que j'ai fait pour réduire, éliminer, éviter ou échapper à mes souffrances)

Solution	Efficacité court terme	Efficacité long terme	Direction