

<p>Contre quelles émotions et pensées lutez-vous ? Quelles sont les conséquences de cette lutte ?</p>	<p>Qu'est-ce qui a du sens pour vous ? Qu'est-ce qui est important pour vous ?</p>
Empty space for user input	Empty space for user input



Une vie de lutte

Une vie qui a du sens

- 1) Sur la flèche au-dessus, indiquez avec une croix où vous êtes sur le chemin de votre vie ces jours-ci ?
- 2) Puis indiquez avec une flèche dans quel sens vous vous dirigez ?

Quels sont les inconvénients et les avantages de chercher le contrôle de la souffrance, c'est-à-dire de contrôler vos émotions et pensées pénibles ?

Inconvénients	Avantages
Empty space for user input	Empty space for user input

Quels comportements indiqueraient que vous vous dirigez vers une vie avec plus de sens et plus de vitalité pour vous ?

En avançant vers une vie avec plus de sens vous vous retrouvez en difficulté ou bloqué, comment pourriez-vous vous aider à continuer à progresser vers cette vie ?

Qui ou quoi vous aide à progresser dans la direction d'une vie plus significative ?