



Le tableau de motivation

Il y a beaucoup de choses à faire chaque jour, et je vous propose de vous poser 5 minutes, et de réfléchir à ce qui est vraiment important pour vous :

- **Qu'est-ce qui vous motive chaque matin ?**
- **Quelles sont vos aspirations profondes ?**
- **Qu'est-ce qui brûle en vous et vous fait du bien ?**

Râissez le plus large possible.

Ensuite, réfléchissez à **vos 3 besoins principaux**.

Ceux qui sont vitaux.

Ceux qui sont une alarme : ceux qui, quand ils ne sont pas satisfaits, vous alertent que ça ne va pas dans votre vie.

Pour vous aider, imprimez la liste sur la page ci-après.

Et sélectionnez trois besoins principaux

Une fois que vous avez mis en lumière 3 besoins et quelques aspirations, vous allez **fabriquer votre tableau de motivation**.

- Recherchez des images (sur Internet, dans des journaux), ou des photos qui imagent ce qui compte vraiment pour vous.

- Affichez ensuite ce tableau là où vous pourrez le voir chaque jour, pour vous aider à faire les bons choix, à rester motivé.

Ce tableau de motivation est le vôtre.

Et vous pouvez demander à chaque membre de la famille de faire le sien, pour ensuite échanger sur les aspirations profondes de chacun.



RAISON D'ÊTRE	APPRENDRE	INTÉGRATION	MOUVEMENT	REPOS
JOIE	JOUER	HARMONIE	CONTACT	BIEN-ÊTRE
COMPASSION	S'AMUSER	ESPACE	SEXUALITÉ	COMPRÉHENSION
LIBERTÉ	INSPIRATION	AISANCE	RÉCIPROCITÉ	AUTONOMIE
CONTRIBUTION	CRÉATIVITÉ	ACCEPTATION	DIVERSITÉ	INDÉPENDANCE
RECONNAISSANCE	INITIATIVE	EMPATHIE	CONFIANCE	EXPRESSION
PAIX	RESPECT	SÉCURITÉ PHYSIQUE	ÉQUITÉ	PROTECTION
INTÉGRITÉ	AMOUR	PRÉSENCE	CONSIDÉRATION	SENS
CHOIX	HUMOUR	SOUTIEN	CONNEXION	AUTHENTICITÉ
CÉLÉBRATION	SPITUALITÉ	NOURRITURE	COMMUNAUTÉ	CLARTÉ
DEUIL	INTERDÉPENDANCE	REFUGE	APPARTENANCE	SÉCURITÉ
BEAUTÉ	AVOIR DE	SANTÉ	CHALEUR	STABILITÉ
PAIX D'ESPRIT	L'IMPORTANCE	EAU	HUMAINE	ORDRE