



Perfecta aime que tout soit « sous contrôle » dans sa vie.

De ce fait, elle est prise dans son quotidien et a beaucoup de mal à prendre du recul.

Cet exercice va vous permettre de faire une pause et de vous recentrer sur vous et vos désirs profonds...

Avez-vous remarqué que les matriochkas sont comme les culbutos ?

Ce sont des poupées qui, lorsqu'elles sont écartées de leur position d'équilibre initiale reviennent spontanément à cette position.

Elles peuvent être bousculées mais finissent toujours pas retrouver leur stabilité.

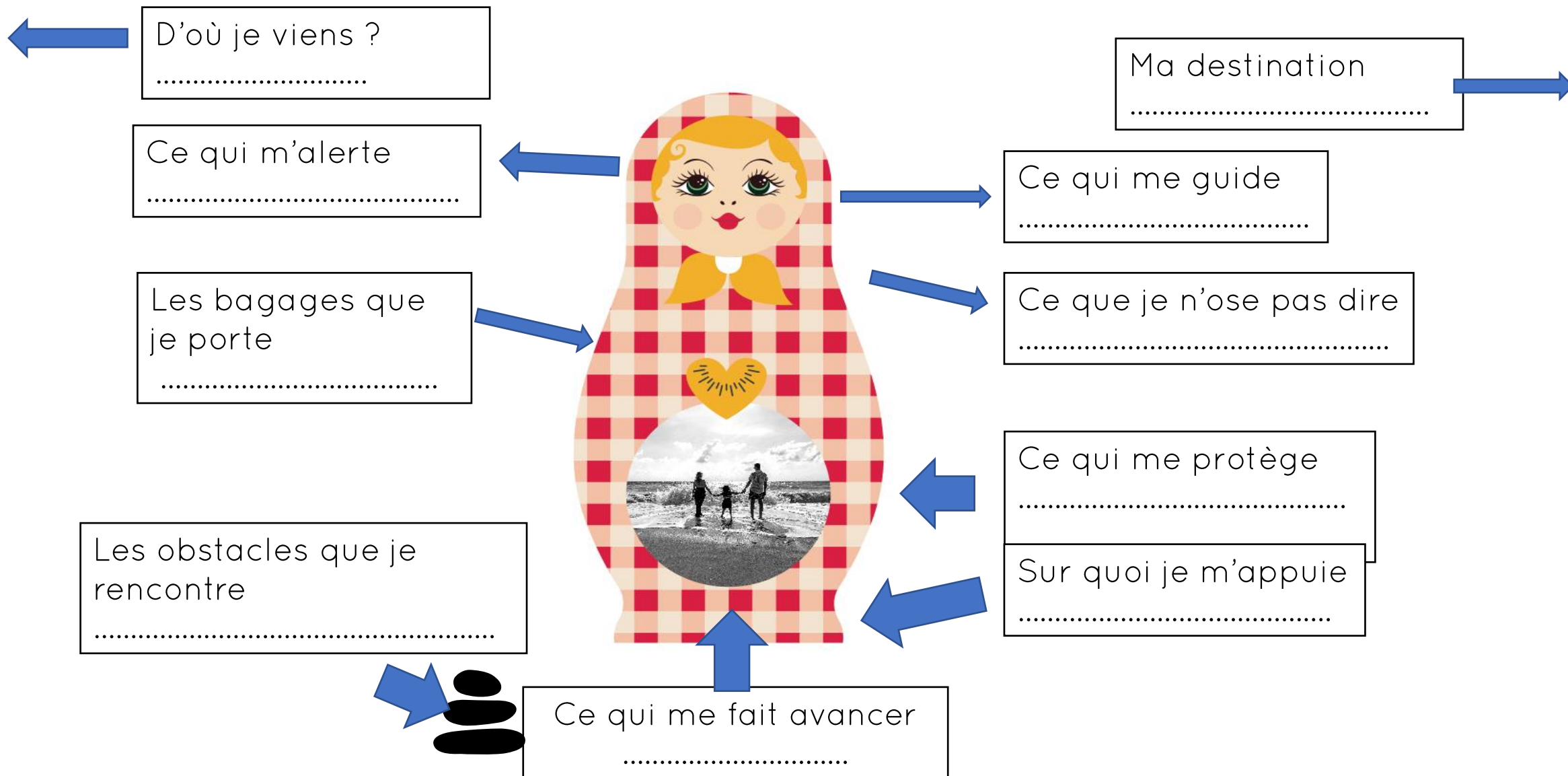
Tout comme vous dans la vie ! Mais pour trouver la posture juste, il est nécessaire au préalable de se mettre en mouvement !

Perfecta vient donc vous interroger sur votre situation actuelle. Faut-il :

- Changer quelque chose ?
- Clarifier vos objectifs ?
- Prendre du recul ?

Je vous propose de remplir chacune des cases autour de Perfecta et de noter vos prises de conscience pour retrouver le juste équilibre et vous mettre en mouvement vers vos objectifs de vie !

J'évalue ma situation en 10 points avec Perfecta



1. **Ma destination:** où vais- je ? Quel(s) est (sont) mes objectifs ?
2. **D'où je viens ?** : quel est le chemin que j'ai parcouru pour arriver jusqu'ici ?
3. **Ce qui me guide:** les personnes de référence, mes activités ressources.
4. **Ce que je n'ose pas dire** : ce que je n'arrive pas à exprimer aux autres ou à moi-même
5. **Ce qui me protège** : mes forces, mes talents. Qu'est ce que je sais faire ? Dans quel domaine suis-je l'aise ?
6. **Sur quoi je m'appuie** : Sur quoi je me repose et trouve mon équilibre : théories, livres, personnes de référence, pour certains le sport, la méditation, ...
7. **Ce qui me fait avancer** : qu'est ce qui m'anime, quelles sont les valeurs qui me portent
8. **Les obstacles** : qu'est ce qui m'empêche d'avancer ? Qu'est ce qui me bloque ? A quoi je me heurte ? Les freins inconscients au changement ?
9. **Les bagages que je porte** : tout ce que j'ai pu apprendre, vivre, expérimenter mais aussi mes blessures du passé
10. **Ce qui m'alerte** : A quoi dois-je être vigilant-e pour atteindre mon objectif ?

➤ Je note ici mes prises de consciences :

.....
.....
.....

➤ Quelle est la prochaine action que je vais mettre en place pour atteindre mon objectif ? Quand ?

.....
.....
.....