



Anne-Marie Monette
PASSION BIEN-ÊTRE

Retour à Soi

20 QUESTIONS



*essentielles à se poser pour
une vie meilleure*

✦ DATE ✦

— / — / —

Quelles sont mes 3 principales intentions/raisons
de vouloir aller mieux?

1

2

3

Quels sont mes plus grands
échecs selon moi?

Ais-je des regrets ?
Si oui, les nommer ici?

Quels sont les rêves que je désire réaliser dans ma vie?



20 QUESTIONS



*essentielles à se poser pour
une vie meilleure*

✦ DATE ✦
— / — / —

Quelles sont mes 3 plus grandes aspirations dans ma vie?

1

2

3

De quoi je me sens le plus
coupable dans ma vie?

Quelles situations se répètent
sans cesse dans ma vie?

Quels sont les projets que j'aimerais voir se concrétiser?



20 QUESTIONS



*essentielles à se poser pour
une vie meilleure*

✦ DATE ✦

— / — / —

Je me perçois comme étant une personne...

1

2

3

Ce que j'aimerais changer ou modifier dans ma vie c'est :

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ce qui m'empêche de passer à l'action c'est :

_____ ✦ ✦ ✦

_____ ✦ ✦ ✦

Si je poursuis ma vie sans rien changer, je me sentirai ...

_____ ✦ ✦ ✦

_____ ✦ ✦ ✦



20 QUESTIONS



*essentielles à se poser pour
une vie meilleure*

✦ DATE ✦

— / — / —

Je souhaite être et devenir...

Si je veux atteindre mon objectif et y arriver, je devrai commencer par:

Pour quelles raisons il est important pour moi d'atteindre cet objectif?

À quel %, je crois que je peux atteindre mon objectif?

Qu'est-ce qui pourrait m'empêcher d'y arriver?





20 QUESTIONS

*essentielle à se poser pour
une vie meilleure*

✦ DATE ✦

— / — / —

Ce que je ne veux plus vivre
dans ma vie c'est :

Ce que j'aimerais vivre
plutôt c'est :

Mes 3 premiers petits pas pour atteindre mon objectif sont :

1

2

3

Mon idéal de vie est:

