

PRISE DE BONNES DÉCISIONS

État présent: _____ État désiré: _____

Prise de bonne décision # 1

Juste avant ta prise de décision...

Qu'est-ce que tu vois?

Qu'est-ce que tu entends?

Qu'est-ce que tu ressens?

Bonne décision #1

Visuelles

Où se situe l'image? (haut, bas, coté) _____

Est-elle en couleur ou noir et blanc? _____

Êtes-vous associé ou dissocié? _____

Quelle est la dimension de l'image? _____

Est-elle en 2 D ou 3 D? _____

Sa luminosité 0 à 10 (0 terne) _____

La forme? (Carré, rectangle...) _____

Netteté de l'image 1 à 10 (0 flou) _____

Auditives

Où se situe le son? (dans la tête) _____

Son volume de 1 à 10? (murmure 1) _____

Type de voix? (Douce, grave) _____

Mono ou stéréo? _____

Constant ou intermittent? _____

Rythme lent ou rapide? _____

Kinesthésique

Quelle forme a cette sensation? _____

Où est-elle située dans le corps? _____

Pression/ intensité de 1 à 10? _____

Taille de la forme? _____

Est-elle en mouvement ou fixe? _____

Sa température? (froide, tiède, chaude) _____

Est-elle constante ou intermittente? _____

Sa texture est comment? _____

Prise de bonne décision # 2

Juste avant ta prise de décision...

Qu'est-ce que tu vois?

Qu'est-ce que tu entends?

Qu'est-ce que tu ressens?

Bonne décision #2

Visuelles

Où se situe l'image? (haut, bas, coté) _____

Est-elle en couleur ou noir et blanc? _____

Êtes-vous associé ou dissocié? _____

Quelle est la dimension de l'image? _____

Est-elle en 2 D ou 3 D? _____

Sa luminosité 0 à 10 (0 terne) _____

La forme? (Carré, rectangle...) _____

Netteté de l'image 1 à 10 (0 flou) _____

Auditives

Où se situe le son? (dans la tête) _____

Son volume de 1 à 10? (murmure 1) _____

Type de voix? (Douce, grave) _____

Mono ou stéréo? _____

Constant ou intermittent? _____

Rythme lent ou rapide? _____

Kinesthésique

Quelle forme a cette sensation? _____

Où est-elle située dans le corps? _____

Pression/ intensité de 1 à 10? _____

Taille de la forme? _____

Est-elle en mouvement ou fixe? _____

Sa température? (froide, tiède, chaude) _____

Est-elle constante ou intermittente? _____

Sa texture est comment? _____

Prise de bonne décision 3

Juste avant ta prise de décision...

Qu'est-ce que tu vois?

Qu'est-ce que tu entends?

Qu'est-ce que tu ressens?

Bonne décision #3

Visuelles

Où se situe l'image?(haut, bas, coté) _____

Est-elle en couleur ou noir et blanc? _____

Êtes-vous associé ou dissocié? _____

Quelle est la dimension de l'image? _____

Est-elle en 2 D ou 3 D? _____

Sa luminosité 0 à 10 (0 terne) _____

La forme? (Carré, rectangle...) _____

Netteté de l'image 1 à 10 (0 flou) _____

Auditives

Où se situe le son? (dans la tête) _____

Son volume de 1 à 10? (murmure 1) _____

Type de voix? (Douce, grave) _____

Mono ou stéréo? _____

Constant ou intermittent? _____

Rythme lent ou rapide? _____

Kinesthésique

Quelle forme a cette sensation? _____

Où est-elle située dans le corps? _____

Pression/ intensité de 1 à 10? _____

Taille de la forme? _____

Est-elle en mouvement ou fixe? _____

Sa température? (froide, tiède, chaude) _____

Est-elle constante ou intermittente? _____

Sa texture est comment? _____

Prise de Mauvaise décision #1

Prise de mauvaise décision alors que tu crois à ce moment que c'est une bonne décision

Juste avant ta prise de décision...

Qu'est-ce que tu vois?

Qu'est-ce que tu entends?

Qu'est-ce que tu ressens?

Mauvaise décision #1

Visuelles

Où se situe l'image? (haut, bas, coté) _____

Est-elle en couleur ou noir et blanc? _____

Êtes-vous associé ou dissocié? _____

Quelle est la dimension de l'image? _____

Est-elle en 2 D ou 3 D? _____

Sa luminosité 0 à 10 (0 terne) _____

La forme? (Carré, rectangle...) _____

Netteté de l'image 1 à 10 (0 flou) _____

Auditives

Où se situe le son? (dans la tête) _____

Son volume de 1 à 10? (murmure 1) _____

Type de voix? (Douce, grave) _____

Mono ou stéréo? _____

Constant ou intermittent? _____

Rythme lent ou rapide? _____

Kinesthésique

Quelle forme a cette sensation? _____

Où est-elle située dans le corps? _____

Pression/ intensité de 1 à 10? _____

Taille de la forme? _____

Est-elle en mouvement ou fixe? _____

Sa température? (froide, tiède, chaude) _____

Est-elle constante ou intermittente? _____

Sa texture est comment? _____

Prise de Mauvaise décision # 2

Prise de mauvaise décision alors que tu crois à ce moment que c'est une bonne décision

Juste avant ta prise de décision...

Qu'est-ce que tu vois?

Qu'est-ce que tu entends?

Qu'est-ce que tu ressens?

Mauvaise décision #2

Visuelles

Où se situe l'image? (haut, bas, coté) _____
Est-elle en couleur ou noir et blanc? _____
Êtes-vous associé ou dissocié? _____
Quelle est la dimension de l'image? _____
Est-elle en 2 D ou 3 D? _____
Sa luminosité 0 à 10 (0 terne) _____
La forme? (Carré, rectangle...) _____
Netteté de l'image 1 à 10 (0 flou) _____

Auditives

Où se situe le son? (dans la tête) _____
Son volume de 1 à 10? (murmure 1) _____
Type de voix? (Douce, grave) _____
Mono ou stéréo? _____
Constant ou intermittent? _____
Rythme lent ou rapide? _____

Kinesthésique

Quelle forme a cette sensation? _____

Où est-elle située dans le corps? _____

Pression/ intensité de 1 à 10? _____

Taille de la forme? _____

Est-elle en mouvement ou fixe? _____

Sa température? (froide, tiède, chaude) _____

Est-elle constante ou intermittente? _____

Sa texture est comment? _____

Prise de mauvaise décision #3

Prise de mauvaise décision alors que tu crois à ce moment que c'est une bonne décision

Juste avant ta prise de décision...

Qu'est-ce que tu vois?

Qu'est-ce que tu entends?

Qu'est-ce que tu ressens?

Mauvaise décision #3

Visuelles

Où se situe l'image? (haut, bas, coté) _____

Est-elle en couleur ou noir et blanc? _____

Êtes-vous associé ou dissocié? _____

Quelle est la dimension de l'image? _____

Est-elle en 2 D ou 3 D? _____

Sa luminosité 0 à 10 (0 terne) _____

La forme? (Carré, rectangle...) _____

Netteté de l'image 1 à 10 (0 flou) _____

Auditives

Où se situe le son? (dans la tête) _____

Son volume de 1 à 10? (murmure 1) _____

Type de voix? (Douce, grave) _____

Mono ou stéréo? _____

Constant ou intermittent? _____

Rythme lent ou rapide? _____

Kinesthésique

Quelle forme a cette sensation? _____
 Où est-elle située dans le corps? _____
 Pression/ intensité de 1 à 10? _____
 Taille de la forme? _____
 Est-elle en mouvement ou fixe? _____
 Sa température? (froide, tiède, chaude) _____
 Est-elle constante ou intermittente? _____
 Sa texture est comment? _____

Prise de conscience **visuelle**

	<u>Bonne</u>	<u>Mauvaise</u>
Où se situe l'image? (haut, bas, coté)	_____	_____
Est-elle en couleur ou noir et blanc?	_____	_____
Êtes-vous associé ou dissocié?	_____	_____
Quelle est la dimension de l'image?	_____	_____
Est-elle en 2 D ou 3 D?	_____	_____
Sa luminosité 0 à 10 (0 terne)	_____	_____
La forme? (Carré, rectangle...)	_____	_____
Netteté de l'image 1 à 10 (0 flou)	_____	_____

Prise de conscience **auditive**

	<u>Bonne</u>	<u>Mauvaise</u>
Où se situe le son? (dans la tête)	_____	_____
Son volume de 1 à 10? (murmure 1)	_____	_____
Type de voix? (douce, grave)	_____	_____
Mono ou stéréo?	_____	_____
Constant ou intermittent?	_____	_____
Rythme lent ou rapide?	_____	_____

Prise de conscience **Kinesthésique**

	Bonne	Mauvaise
Quelle forme a cette sensation?	_____	_____
Où est-elle située dans le corps?	_____	_____
Pression/ intensité de 1 à 10?	_____	_____
Taille de la forme?	_____	_____
Est-elle en mouvement ou fixe?	_____	_____
Sa température? (froide, tiède, chaude)	_____	_____
Est-elle constante ou intermittente?	_____	_____
Sa texture est comment?	_____	_____

Prise de conscience globale afin de visualiser avant de prendre votre décision

Prise de bonne décision **à venir**

État présent: _____ État désiré: _____

Juste avant ta prise de décision...

Qu'est-ce que tu vois?

Qu'est-ce que tu entends?

Qu'est-ce que tu ressens?

Prise de conscience **visuelle**

Où se situe l'image? (haut, bas, coté)
 Est-elle en couleur ou noir et blanc?
 Êtes-vous associé ou dissocié?
 Quelle est la dimension de l'image?
 Est-elle en 2 D ou 3 D?
 Sa luminosité 0 à 10 (0 terne)
 La forme? (Carré, rectangle...)
 Netteté de l'image 1 à 10 (0 flou)

Bonne Mauvaise

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Prise de conscience **auditive**

Où se situe le son? (dans la tête)
 Son volume de 1 à 10? (murmure 1)
 Type de voix? (douce, grave)
 Mono ou stéréo?
 Constant ou intermittent?
 Rythme lent ou rapide?

Bonne Mauvaise

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Prise de conscience **Kinesthésique**

Quelle forme a cette sensation?
 Ou est-elle située dans le corps?
 Pression/ intensité de 1 à 10?
 Taille de la forme?

Bonne Mauvaise

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Bonne Mauvaise

Est-elle en mouvement ou fixe?

Sa température? (froide, tiède, chaude)

Est-elle constante ou intermittente?

Sa texture est comment?

Votre choix : Est-ce une bonne ou mauvaise décision ?
