






Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Connaissance de soi	Licence  - http://creativecommons.org  Creative Commons 	

LES REVES

- Quels sont les rêves que je fais et qui se répètent dans ma vie ?

-
-
-

- Est-ce que je réussis à leur donner du sens ? Si oui lequel ?

-
.....

- Est-ce que je fais régulièrement des rêves que je peux considérer comme des cauchemars ?

Je fais une liste des principaux éléments de ceux-ci :

-
-
-

LE SUBCONSCIENT

- Est-ce qu'il y a des parties de ma vie que je n'ai pas envie de voir en face ?

Quelles sont-elles ?

Domaine professionnel :

-
-
-

Domaine personnel :

-
-
-

- Ai-je l'impression d'être souvent envahit par mes émotions ? Si oui lesquelles ? :

-
-
-

- Quelles sont les sources possibles de ce malaise ?

- Estime de soi
- Relation avec famille
- Sens de ma vie
- Lâcher prise sur certains évènements passés
- Accepter qui je suis
-
- Autres :

- Est-ce que des évènements arrivent dans ma vie professionnelle que je n'arrive pas à comprendre ?

Actes manqués*

Paroles prononcées alors que je n'ai pas envie de dire cela

Émotions fortes

Stress intense

Autres :

- Est-ce que je vis parfois des situations où je me sens déconnecté de la réalité, où j'ai l'impression de m'inventer une nouvelle vie ?

Si oui, pourquoi

.....

.....

.....

.....

LA MEMOIRE

- Pour mémoriser des informations, est-ce que j'utilise plutôt un canal visuel, auditif ou kinesthésique ?

Je suis visuel si j'ai une mémoire photographique, c'est-à-dire que j'arrive facilement à mémoriser les choses en créant des images de celles-ci dans mon cerveau (page d'un livre, écran d'ordinateur...).

Je suis plutôt auditif si je retiens mieux les informations en les écoutant, en les répétant à haute voix.

Par exemple je me souviens très facilement de tous les détails d'une conversation faite il y a quelques mois !

Et je serai plutôt kinesthésique si je dois "faire" ou ressentir pour mémoriser. L'action est mon moteur d'apprentissage.

Je classe les canaux par ordre préférentiel :

-
-
-

- Est-ce que j'exerce régulièrement ma mémoire pour la maintenir en forme ?

Quelles techniques est ce que j'utilise ?

Jeux faisant appel à la mémoire

calcul mental

apprentissages de nouvelles versions de logiciels

apprendre des langues étrangères

faire des formations

Jouer à des jeux TV

Autres :

- Est-ce que j'oublie régulièrement des rendez-vous futurs, des tâches à faire, le prénom de mes collègues de travail... ?

Lister les sujets, thématiques, sur lesquels j'oublie régulièrement et que je trouve pénalisant dans ma vie professionnelle.

-
-
-

Définitions

*Acte manqué

"Un acte manqué s'apparente à une erreur, un raté dans une action aisée. Le sujet se demande comment il a pu en arriver à un tel échec dans la réalisation de son action. Le lapsus en est l'exemple le plus connu.

Exemples :

- Casser par inadvertance un cadeau d'anniversaire,
- Envoyer une lettre au mauvais destinataire,
- S'adresser à un homme en disant "Madame" ou une femme en disant "Monsieur"
- Rater l'avion afin de repousser le moment des adieux"

Wikipedia