







Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Pistes de réflexion	Licence  - <a href="http://creativecommons.org">http://creativecommons.org</a>  Creative Commons 	Niveau 

## L'INTUITION

### Exercice 1 :

Ai-je envie de pouvoir me fier plus à mon intuition dans le domaine professionnel (par exemple pour déterminer l'intérêt d'une nouvelle collaboration avec un partenaire ou pour choisir un futur collaborateur) ?

Oui  Non

Pourquoi : .....

Quels sont encore les obstacles qui m'empêchent de donner plus de place à mon intuition ?

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

Quels sont les domaines où mon intuition est la meilleure ?

- .....  
- .....  
- .....  
- .....  
- .....

Que puis-je faire concrètement pour donner plus de place à mon intuition ?

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

## MORALITE

### Exercice 2 :

- Est-ce que je suis prêt à changer mes comportements et choix professionnels si je perçois qu'ils sont contraires à mon éthique personnelle ?

Oui  Non

Pourquoi : .....

- Ai-je envie d'être congruent dans mon activité professionnelle (avoir un alignement entre mes pensées, sentiments et actions) ?

Oui  Non

Pourquoi : .....

.....

- Suis-je persuadé que d'avoir une même ligne directrice entre mes valeurs, croyances, sentiments et comportements va m'apporter un certain bien être ?

Oui  Non

Pourquoi : .....

.....

- Est-ce que j'arrive à faire un lien entre mes valeurs et croyances profondes et les sentiments que j'éprouve ?

Par exemple : j'ai des remords ou au contraire je n'hésite pas à prendre les idées de mes collègues pour les faire miennes. Pourquoi je vais réagir d'une façon ou d'une autre ?

Oui  Non

Pourquoi : .....

.....

.....

## MES SENTIMENTS/HUMEURS

### Exercice 3 :

Je prends une intention particulière à écouter les sentiments qui naissent en moi.

J'essaye de mettre un mot sur chacun d'eux.

Par exemple : culpabilité, amertume, bonheur, insécurité, sécurité, frustration, regret, honte...

Je note également dans quelles circonstances ils naissent :

Sentiments	Circonstances
- .....	- .....
- .....	- .....
- .....	- .....
- .....	- .....
- .....	- .....
- .....	- .....
- .....	- .....
- .....	- .....

Est-ce que je constate une différence notable entre ma vie personnelle et professionnelle ?

Oui  Non

Pourquoi : .....

Je détermine maintenant si ses sentiments sont plutôt agréables ou désagréables.

De quel côté penche la balance ?

Agréable  Désagréable

Si le bilan est plutôt désagréable, est-ce que je peux imaginer pourquoi ?

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

- Est-ce que j'ai envie que les choses évoluent ?

Oui  Non

Pourquoi : .....

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