

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

Ai-je le sentiment que j'aimerais peut-être changer certains de mes désirs actuels ?

Oui  Non

Pourquoi : .....  
.....  
.....

Ai-je envie d'avoir moins de désirs tournés vers moi et plus de désirs tournés vers les autres ?

Oui  Non

Si oui lesquels et pourquoi : .....  
.....  
.....

A l'inverse, ai-je envie d'avoir moins de désirs tournés vers les autres et plus de désirs tournés vers moi ?

Oui  Non

Si oui lesquels et pourquoi : .....  
.....  
.....

Ai-je le sentiment que lorsqu'un désir est assouvi, il s'en recrée un pas très loin derrière ?

Oui  Non

Si oui je donne des exemples personnels : .....  
.....  
.....

Est-ce que je constate que certains désirs sont plutôt créateurs de ressentis négatifs ?

Oui  Non

Si oui lesquels et pourquoi : .....  
.....  
.....

Est-ce que je constate que certains désirs sont plutôt créateurs de ressentis positifs ?

Oui  Non

Si oui lesquels et pourquoi : .....  
.....  
.....

Est-ce que mes sentiments, émotions font évoluer la nature de mes désirs ?  
(par exemple, je suis constamment frustré de ne pas pouvoir être heureux malgré le fait que je me fais plaisir en achetant les dernière technologies, habits à la mode... Alors je décide de changer la nature de mes désirs pour être plus heureux en donnant de mon temps à une association locale)

Oui  Non

Pourquoi : .....  
.....  
.....

Aujourd'hui quels sont mes trois principaux désirs ?

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

Est-ce que ces choses, je les désire vraiment ou au contraire elles sont un alibi pour quelque chose d'autre ? Finalement quel est le besoin réel ?  
(exemple : je veux une voiture rouge parce que j'aime vraiment les voitures rouges sur le plan esthétique, ou au contraire c'est parce qu'elle permettra de satisfaire mon besoin d'être aimé ou reconnu...)

Oui  Non

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

Ai-je le désir de changer certains de mes désirs actuels ?

Oui  Non

Pourquoi : .....  
.....  
.....

Si oui

Quel est le désir que je choisis de changer dès à présent ?

.....

Quels bénéfices cela va m'apporter concrètement ?

- |           |           |
|-----------|-----------|
| - 1 ..... | - 2 ..... |
| - 3 ..... | - 4 ..... |