

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

J'estime mon niveau de volonté sur l'échelle suivante :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = faible 10 = important

Quels sont les éléments qui me permettent d'avoir de la volonté ?

- | | | | |
|----------------------------|--------------------------|--|--------------------------|
| - ma vision | <input type="checkbox"/> | - mes enfants, ma famille | <input type="checkbox"/> |
| - avoir des objectifs | <input type="checkbox"/> | - le fait de vouloir avoir de l'argent | <input type="checkbox"/> |
| - mes désirs | <input type="checkbox"/> | - avoir des contraintes, des obligations | <input type="checkbox"/> |
| - mes besoins | <input type="checkbox"/> | - avoir la confiance des autres | <input type="checkbox"/> |
| - mes émotions | <input type="checkbox"/> | - Conscientiser certains évènements | <input type="checkbox"/> |
| - faire plaisir aux autres | <input type="checkbox"/> | - me sentir responsable | <input type="checkbox"/> |
| - me sentir aimé, apprécié | <input type="checkbox"/> | - avoir suffisamment d'informations pour décider | <input type="checkbox"/> |
| - se réaliser | <input type="checkbox"/> | Autres : | <input type="checkbox"/> |

Quelles remarques cet exercice me suscite ?

.....

.....

.....

Ma volonté est plutôt tirée par le fait de m'éloigner de quelque chose ou au contraire d'aller vers quelque chose ? (exemple : je veux devenir footballeur professionnel pour devenir comme Zidane ou au contraire pour sortir de la banlieue ?)

.....

.....

.....

Parmi les qualités suivantes quels sont mes points forts qui me permettent d'augmenter ma volonté ?

- l'effort - la persévérance
- la ténacité - le courage
- faculté d'analyse
- Autres :

Quel rôle jouent mes émotions dans mes prises de décision ?

.....

.....

.....

.....

Quels sont à mon avis les éléments qui diminuent ma volonté au quotidien ?

.....

.....

.....

.....

A quel niveau ai-je le souhait que mon niveau de volonté soit dans 6 mois ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = faible 10 = important