






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

Quels sont les 3 éléments moteurs de ma volonté ?

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

Est-ce que je désire modifier certains de ses éléments (par exemple en supprimant certains et les remplaçant par d'autres) ?

Oui  Non

Pourquoi : .....

.....

.....

Si oui, voici ma nouvelle liste que je veux mettre en action :

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

Ai-je plus de volonté quand mes émotions sont fortes ?

Oui  Non

Pourquoi : .....

.....

.....

Est-ce que j'arrive grâce à la "maîtrise de soi" à diriger ma volonté dans la bonne direction ?

Oui  Non

Pourquoi : .....

.....  
.....  
Pour les sujets pour lesquels j'estime ne pas avoir assez de volonté, est-ce du fait qu'ils soient en dehors de ma sphère de conscience ?

Oui  Non

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

Ai-je le sentiment que j'ai un besoin excessif d'informations pour pouvoir prendre des décisions ?

Oui  Non

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

Est-ce que le fait de pouvoir me tromper paralyse mes prises de décision ?

Oui  Non

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

Concrètement quelles sont les actions que je désire entreprendre pour augmenter ma volonté ?

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

Quels sont les bénéfices que cela va m'apporter ?

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

Parmi les qualités suivantes quelles sont celles que j'aimerais renforcer afin d'augmenter ma volonté ?

- l'effort  - la persévérance
- la ténacité  - le courage
- Autres : .....

Remarques : .....  
.....  
.....

Quelles sont les actions concrètes que je peux mettre en place pour renforcer ce ou ces qualités ?

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

Parmi les éléments suivants quels sont ceux qui induisent en moi un manque de volonté voir même un blocage :

- |                               |                          |   |                          |
|-------------------------------|--------------------------|---|--------------------------|
| - faiblesse                   | <input type="checkbox"/> | - analyse prolongée des faits               | <input type="checkbox"/> |
| - repli sur soi               | <input type="checkbox"/> | - doutes                                    | <input type="checkbox"/> |
| - addictions                  | <input type="checkbox"/> | - croyances négatives                       | <input type="checkbox"/> |
| - désespoir                   | <input type="checkbox"/> | - peur                                      | <input type="checkbox"/> |
| - mauvaise condition physique | <input type="checkbox"/> | - je ne veux pas prendre de responsabilités | <input type="checkbox"/> |
| - Autres : .....              |                          |   |                          |

Remarques : .....

.....

.....

Quelles sont les actions concrètes que je peux mettre en place pour remédier à cette situation ?

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

En prenant quelques minutes de réflexion, est-ce que je pourrais voir des situations où je n'ai pas conscience de mes actions et donc où je ne pense pas prendre de décisions ? (exemple : je fais mes courses depuis 20 ans au même supermarché sans me poser de questions sur le fait de peut être aller autre part)

Oui  Non

Si oui quelles situations : .....

.....

.....

Est-ce que ces prises de conscience vont faire évoluer mes choix ?

Oui  Non

Si oui comment : .....

.....

.....