

**Vous pouvez combiner les idées ci-dessous ou bien les  
utiliser telles quelles**

**Comprendre une situation**

- Passé / présent / futur
- Ce qui peut m'aider / ce qui peut me libérer / mes atouts
- Le vrai problème / la cause / la solution
- Situation actuelle / obstacle / conseil
- Situation / action / Solution
- Contexte de la situation/ focalisation/ solution
- Que penser de la situation / ce que je ressens / ce que je dois faire
- Ou j'en suis / mes aspiration / comment atteindre mon but
- Aspiration / obstacle / comment dépasser les obstacles
- Changements à introduire / ce que je ne peux pas changer / ce que je dois prendre en compte
- ce qui fonctionne / ce qui ne fonctionne pas / conclusion

**Comprendre une relation**

- Moi / l'autre / la relation
- Ce que j'attends de la relation / ce que l'autre attend de la relation / direction de la relation
- Ce qui nous rassemble / ce qui nous sépare / ou focaliser mon attention
- Prendre des décision, faire des choix

**Connaissance de soi**

- Mental / corps / émotions
- Conscient / subconscient / inconscient
- État du corps physique / état du corps émotionnel / état du corps mental
- Moi / mon chemin actuel/ mon potentiel
- Oui m'arrêter / que commencer / que continuer
- Dessein de l'univers / mes qualités nécessaire / actions à mettre en place

**Choix/décisions**

- Forces / faiblesses / conseil
- Opportunités / challenge / possibilités
- option1 / option2 / option 3
- Option1 / option 2 / comment bien choisir
- Solution / Alternative / Clé pour choisir

