

1 - OBSERVATIONS	2 - EMOTIONS	3 - COGITATIONS	4 - BESOINS
<p>J'écris les événements clés tels que je les ai perçus.</p>	<p>Mes ressentis et émotions successifs. Les sentiments en lien avec mes cogitations.</p>	<p>Ce que je me raconte en éprouvant ça, ce qui se dit en moi, mon cinéma mental.</p>	<p>Les besoins frustrés à l'origine de mes ressentis. Puis, les aspirations essentielles où ces besoins s'enracinent.</p>
<p>Mon comportement Ce que ce vécu intérieur me fait faire :</p>			

5 - Au terme de cette relecture, au fond, **qu'est-ce qui compte le plus pour moi ?**

6 - Ce que **je décide de faire** pour une meilleure prise en compte de mes besoins :

7 - Je me sens comment à présent ?