

**La vie est faite de changements. Une perte se remplace par un gain. Peux-tu écrire aujourd'hui ce que tu es prêt à laisser et ce que tu es prêt à gagner ?**

*Exemple pour moi : je suis prête à laisser l'efficacité pour plus de temps.*

**Dans ce que tu veux garder, peux-tu écrire ce qui te fait du bien et te réjouir ?**

*Exemple pour moi : Je souhaite garder ma curiosité parce qu'elle me permet de rester dans le coup.*

**Peux-tu lister les avantages de vieillir ? Les inconvénients de vieillir ? Et relier chaque inconvénient à un avantage ?**

*Exemple pour moi : Un avantage : moins d'obligations extérieures quotidiennes - Un inconvénient : être responsable de mon quotidien. L'avantage de cet inconvénient : je n'ai de plus de comptes à rendre.*

**Peux-tu faire la liste de tes besoins dans les domaines corporel, relationnel, psychique, financier, et environnemental ? Que peux-tu faire pour y répondre ?**

*Exemple pour moi : corporel (faire de l'exercice / je me suis inscrite à un cours de gym), environnemental (mieux apprécier la nature puisque je vais moins souvent à Paris/je m'intéresse aux oiseaux du jardin)*

**Peux-tu lister les valeurs qui comptent pour toi aujourd'hui ? Comment peux-tu honorer ces valeurs ?**

*Exemple pour moi : la transmission de mon expérience (j'écris un blog)*

**Peux-tu lister chaque jour 3 motifs de satisfaction ?**

*Exemple pour moi : oui, ils sont toujours différents (le coup de fil d'un proche, un atelier réussi, mon cours de gym sans effort)*

**Peux-tu te regarder dans un miroir chaque matin et te sourire en appréciant toutes tes qualités ?**

*Exemple pour moi : oui, j'apprécie ma détermination à vieillir bien vivante*

**Peux-tu lister les 3 mots ou une phrase qui reflètent pour toi quelque chose d'important et te les répéter au moment de t'endormir ?**

*Exemple pour moi : une phrase sur la joie de vivre (les Vieux on la vie en eux)*