







Date :

Mon objet de guidance :

---

Mon intention, ma question :

---

---

La personne, l'événement visé :

---

Mon émotion avant :



---

Mon interprétation personnelle :

---

Mon émotion après :



---

Revenir sur les faits :

---

*Mon tirage*

*Ce que j'en retiens :*

---

---

Mon objet de guidance :

Mon intention, ma question :

La personne, l'événement visé :

Mon émotion avant :



Mon interprétation personnelle :

Mon émotion après :



Revenir sur les faits :

*Mon tirage*

*Ce que j'en retiens :*

---

---



Mon objet de guidance :

---

---

Mon intention, ma question :

---

---

La personne, l'événement visé :

---

---

Mon émotion avant :

---

---



Mon interprétation personnelle :

---

---

Mon émotion après :

---

---



Revenir sur les faits :

---

---

*Mon tirage*

*Ce que j'en retiens :*

---

---

Mon objet de guidance :

Mon intention, ma question :

La personne, l'événement visé :

Mon émotion avant :



Mon interprétation personnelle :

Mon émotion après :



Revenir sur les faits :