

# L'être humain dans une vision globale éco-spi-psy-corporelle

Un équilibre sain à trouver avec son environnement, son entourage, ses émotions, son corps, ses espérances, ses projets...

## Qu'est-ce qui me fait grandir?

### Mes branches, feuilles, fruits:

- > mes aspirations
- > mes objectifs
- > mes projets
- > mes espérances

sens de vie

Travail

### Comment j'interagis avec moi et avec les autres?



### Identifier

- ses freins au changement
- son hypersensibilité,
- ses tensions et douleurs
- son besoin d'un tuteur
- ses suppositions (=non réalité)
- ce qui appartient aux autres

### Mon tronc, mon assise, ma stabilité

- <- acquis
- <- ressources
- <- compétences
- <- choix

### Qu'est-ce qui me nourrit?

- Nourrir ce qui me nourrit
- choisir d'arroser ce qu'on peut arroser, avec encouragements et parole positive
  - faire le mieux possible

### Mes racines:

- <- mes forces
  - <- mes valeurs
  - <- mes motivations
- ce qui m'a fait et ce qui me fait grandir

