

Mind Map créée par Chris Delepierre sous licence :



Questions à se poser - capsule temporelle

Spécifique selon le contexte



selon le cadre de la rédaction..
exemples : mon lien avec à une organisation, le rapport à ma spiritualité, ...

Qui suis-je ?



- Quelle est mon identité profonde ?
- Quel est ton rêve, tes rêves ?
- Ce que tu aimes faire sans que cela te coûte ? ↳ Talents que l'on te reconnaît ?
- La philosophie qui m'anime ? ↳ Mes valeurs ?
- Quelles sont mes passions ? ↳ les activités qui te ressourcent ?
- Tes réalisations : ce dont tu es fier ?
- Quelle place j'occupe dans mes cercles d'influence (famille, amis, entreprise, associations ...) ?
- Ce que disent de toi tes proches aimais en positif ?
- Quels sont les événements qui ont balisé mon existence ?
- Pourquoi avoir choisit cette vie ?
- Quel est mon contexte, mon environnement actuel ? ↳ Pourquoi ?
- 'Un jour dans ma vie...'
- Décris ta vie de tous les jours
- Décris une journée typique au travail/à la maison
- Pour qui je compte ?
- Qui j'aime ?
- Qui sont mes proches au quotidien ?
- Qu'est-ce que j'apprécie faire chaque jour ?
- Quels sont les petits moments insignifiants qui me manqueront

Mon parcours pro



- Quelle place ont mes études dans ma vie ?
- Quelle est ma place dans l'entreprise ?
- Pourquoi je suis renté à dans mon entreprise et comment j'y suis arrivé ?
- Qu'est-ce que l'entreprise m'a apporté ?
- Qu'est-ce que j'y ai appris ?
- Qu'est-ce que j'en retiens ?
- Quelle est mon éthique au travail ?
- Quelles sont les personnes qui ont compté dans ton parcours ?
- Suis-je satisfait de mes années dans mon entreprise par rapport à mes attentes de départ ?
- Comment je me positionne vis à vis de mes collègues ?
- Qu'est-ce que je souhaite apporter à mon entreprise pourquoi, comment ?

Etats d'âmes



- Qu'est-ce que me fait lever le matin ?
- Quels sentiments prédominent actuellement ?
- Qu'est-ce que j'apprécie aujourd'hui ?
- Qu'est-ce que me rend heureux, malheureux ?
- Quelles sont les plus grandes questions que je me pose ?
- Comment je me sens maintenant ? Pourquoi ?
- Comment je me sens dans le monde qui m'entoure ?
- De quoi je suis reconnaissant ?
- De quoi faut-il ne pas avoir peur ?

Buts / Moi dans le futur



- Quel est le sens de ma vie aujourd'hui ?
- Dans quelle mesure et de quelle manière je m'attends à être différent lorsque je lirai la lettre ?
- Qu'est-ce que je rêve d'accomplir ?
- Quelle vision ai-je de ma vie future ?
- Quelles sont mes priorités ?
- Quels sont mes projets, mes objectifs à l'avenir que je me fixe ?
- Ai-je des attentes ou des appréhensions pour l'année prochaine ?
- Comment je me vois dans 5 mois, 1 an, 3 ans ?
- Quelle personne dois-je devenir pour obtenir ce que je désire ?
- Qu'est que j'espère pour mon futur moi ?
- Qu'est-ce que je souhaite dire à mon 'moi du futur' ?
- Le mot de la fin ?
- Quels conseils je donnerais à mon futur moi ?
- Quelle leçon importante a-je apprise récemment que je ne voudrais pas oublier ?
- Leçons apprises et conseils pour soi-même

Autres



- Une liste de mes favoris ↳ Qu'est-ce que j'apprécie le plus aujourd'hui ?
- Fais par exemple des listes de films, livres, émissions télé, chansons, moments, personnes, fêtes, surprises, leçons, citations ou succès
- Les grands moments de l'année ↳ De quels moments je veux rire ou me rappeler dans le futur ?
- ↳ Quelles sont les 10 meilleures/pires choses qui me sont arrivées cette année ?
- ↳ Comment je décrirais cette année en une phrase? en un mot ?
- S'il me restait un an à vivre ?
- Pourquoi les Simpsons sont-ils jaunes ? ^^