

QÜESTIONARI VITAL

- 1- Quina és la teva gran preocupació vital a la vida?

- 2- Quin seria el proper focus d'atenció positiu o negatiu quan aquesta preocupació ja estigués solucionada?

- 3- Fes una llista dels principals pros i contres d'aquest nou focus d'atenció.

- 4- Fes una llista dels 4 objectius prioritaris que sempre has volgut aconseguir a la vida.

- 5- Dels 4 objectius anteriors, quin creus que és el més important què no vius, o vius de forma negativa.

- 6- Per què creus que no ho aconsegueixes?

- 7- Creus que la gent del teu voltant et frena en aquest objectiu i per què?

- 8- Una vegada solucionada la preocupació vital com seria la teva vida. Què canviaria?

- 9- Explica com és la teva vida amb els 4 objectius aconseguits. Recrea un dia ideal.

- 10- Viu aquesta vida primer en el cor i després, expressa el sentiment al teu entorn, amb una sola frase.