



Aspect émotionnel

Ce que je ressens, mes émotions

Mots-clés : émotions, ressentis, empathie, ouverture, sensibilité, réaction

Observer et identifier ce que je ressens

Explore tes émotions dans cette démarche. Comment te sens-tu sur le plan émotionnel ? Qu'est-ce que cela transforme en toi ? Quelles émotions émergent à la découverte de nouvelles informations ou lors de nouvelles expériences ? Est-ce de la tristesse, de la frustration, de l'inconfort ? Ou peut-être ne ressens-tu rien du tout ?

Comprendre mes émotions

D'où viennent ces réactions ? Les émotions peuvent révéler nos points sensibles et certaines croyances qui influencent notre façon de voir et d'interagir avec l'autre. Les comprendre permet de mieux se connaître, de mieux comprendre l'autre et de développer l'empathie.

Pistes de réflexion

- Quelles émotions reviennent le plus souvent dans ma démarche ?
- Qu'est-ce qui les déclenche ?
- Comment est-ce que je réagis face à l'inconfort émotionnel ?
- Qu'est-ce que mes émotions m'apprennent sur ma posture et mon cheminement ?

Aspect spirituel

Ce que je crois, mes valeurs

Mots-clés : valeurs, visions du monde, croyances, intégration, perspectives, éthique, posture

Quelles valeurs sont en jeu ?

Plonge au cœur des grandes questions qui se posent en toi. Quelles valeurs sont en jeu dans ton cheminement ? Envisage différentes perspectives, approches ou pistes de compréhension face à ce que tu vis, qui peuvent éclairer certaines valeurs ou approfondir ta compréhension de ce qu'elles impliquent.

Intégrer mes valeurs

Cet aspect demande d'agir en cohérence avec tes valeurs, dans une posture d'allié. Comment vas-tu inscrire dans ta vision du monde ce que tu as appris ou compris ? Comment peux-tu traduire ces valeurs dans ton quotidien et t'y ramener lors de moments d'obstacles pour te guider vers des solutions ?

Pistes de réflexion

- Quelles valeurs sont touchées par ce que j'apprends ou vis ?
- Quelles nouvelles perspectives puis-je considérer ?
- Comment ces apprentissages influencent-ils ma vision du monde ?
- Comment puis-je les intégrer concrètement dans mon quotidien ?



Aspect physique

Comment j'agis, les expériences que je vis

Mots-clés : actions, expériences, pratique, essai-erreur, rencontres, concret, comportements

Ce que je fais

Note les actions concrètes que tu poses pour nourrir les autres aspects du journal de bord. Observe aussi les relations humaines que tu entretiens, notamment avec des membres des Premiers Peuples. Qu'est-ce qui se vit concrètement dans ton cheminement ?

Les nouvelles expériences que je peux vivre

Identifie des objectifs ou des engagements concrets, petits ou grands, qui font avancer ton cheminement.

Cet aspect agit comme un moteur pour mettre en pratique tes intentions et tes apprentissages, en lien avec le monde qui t'entoure. Cela peut demander de sortir de ta zone de confort.

Pistes de réflexion

- Quelles nouvelles pratiques aimerais-je mettre en œuvre ?
- Y a-t-il des façons de faire que j'aimerais transformer ?
- Quelles expériences pourrais-je explorer pour enrichir ma pratique ?
- Quelles relations aimerais-je développer ?

Aspect intellectuel

Ce que je pense, les savoirs

Mots clés : pensées, esprit critique, analyse, compréhension, présomptions, connaissances

Ce que je sais déjà

Note les informations, faits, expériences ou conversations que tu connais et qui nourrissent ta compréhension.

Comment je réfléchis

Observe les liens que tu établis, les questions qui émergent et tes présomptions. Pourquoi certaines idées sont-elles déjà en toi ? Comment réagis-tu face à ce que tu sais ?

Ce que j'apprends de nouveau

Inscris les nouvelles lectures, expériences ou rencontres et ce qu'elles provoquent en toi. Enrichissent-elles, confrontent-elles ou modifient-elles ta compréhension ?

Pistes de réflexion

- Qu'est-ce que je découvre ou apprends maintenant ?
- Qu'est-ce qui remet en question ce que je pensais déjà ?
- Comment ma compréhension évolue-t-elle ?