

Comment freiner ce mouvement et  
prendre le temps de me recentrer ?

## Je me sens dispersé(e)

1

Quel domaine ai-je négligé ces  
derniers temps ?

Comment est-ce que je me suis aperçu(e)  
que j'étais éparpillé(e) ?

Quels sont les choix qui m'ont  
amené(e) à ce déséquilibre ?

Est-ce que je peux y remédier  
facilement et rapidement ?

Est-ce que d'autres que moi ont subi  
les conséquences de cet éparpillement ?