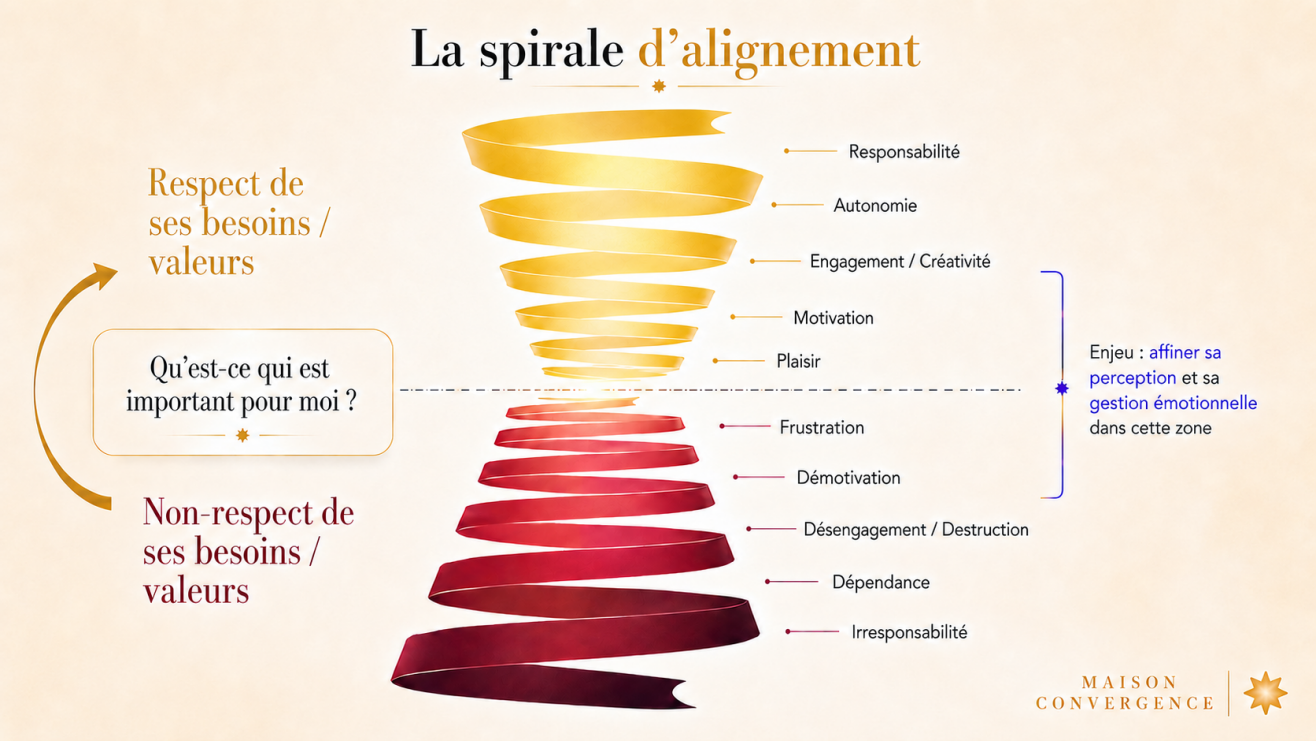
MAISON CONVERGENCE

INTROSPECTION DYNAMIQUE

Valeurs identitaires · Qualités d'être · Habitudes conscientes

> Le développement personnel ne consiste pas seulement à accumuler des connaissances sur soi. Il consiste à développer consciemment sa personnalité : clarifier ses valeurs identitaires, cultiver ses qualités d'être et installer des habitudes conscientes, dans la direction d'une vie qui nous fait vibrer et de notre chemin d'accomplissement.



© 2026 MAISON CONVERGENCE · Reproduction uniquement sur accord écrit · SIRET 88823399600048 · 18 rue Masséna, bureau 3, 06000 Nice

1 Valeurs identitaires

Ce qui compte vraiment pour moi

QUESTIONS D'EXPLORATION

- Qu'est-ce que tu kiffes par-dessus tout dans la vie ? Qu'est-ce que cela nourrit d'essentiel pour toi ?
- Rappelle-toi un très bon souvenir de ta vie. Qu'est-ce qui était particulièrement vivant en toi à ce moment-là ? Qu'est-ce que ce moment nourrissait d'important pour toi ?
- À quoi passes-tu naturellement la majeure partie de ton temps ? Qu'est-ce que cela révèle de ce qui est réellement important pour toi ?

À COMPLÉTER

Ce que cette introspection me révèle :

Mes trois valeurs identitaires clés :

1	2	3

© 2026 MAISON CONVERGENCE · Reproduction uniquement sur accord écrit · SIRET 88823399600048 · 18 rue Masséna, bureau 3, 06000 Nice

2 Qualités d’être

La manière dont je choisis d’être

QUESTIONS D’EXPLORATION

- Spontanément, quelles qualités d’être souhaites-tu incarner pour vivre au meilleur de toi-même ?
- Quelles qualités d’être sont déjà vivantes en toi ? Dans quelles situations les exprimes-tu naturellement ?
- Dans quelle situation précise pourrais-tu incarner ta qualité prioritaire au cours des prochaines 24 heures ?

À COMPLÉTER

Mes qualités d’être principales :

1	2	3

La qualité que je choisis d’incarner en priorité :

La situation dans laquelle je vais l’incarner :

© 2026 MAISON CONVERGENCE · Reproduction uniquement sur accord écrit · SIRET 88823399600048 · 18 rue Masséna, bureau 3, 06000 Nice

3 Habitudes conscientes

Transformer l'intention en expérience

QUESTIONS D'EXPLORATION

- Quelle habitude nourrit déjà une dynamique positive dans ta vie et te rapproche quotidiennement de tes rêves ?
- Quelle nouvelle expérience simple pourrais-tu mener pendant sept jours pour continuer à t'accomplir, sans rechercher immédiatement la perfection ?
- Quand et après quel déclencheur pourrais-tu réaliser cette expérience chaque jour ?

À COMPLÉTER

L'habitude positive qui me rapproche déjà de mes rêves :

La nouvelle expérience que je peux mener pendant sept jours :

Le moment ou le déclencheur que je choisis :

QUESTION DE SYNTHÈSE

À partir de cette introspection, quelle valeur souhaites-tu honorer et quelle qualité d'être souhaites-tu incarner en expérimentant une nouvelle habitude consciente ?

Phrase de synthèse

Pour avancer sur mon chemin d'accomplissement, je choisis d'honorer la valeur de _____ et d'incarner la qualité de _____ en expérimentant pendant sept jours l'habitude suivante :

© 2026 MAISON CONVERGENCE · Reproduction uniquement sur accord écrit · SIRET 88823399600048 · 18 rue Masséna, bureau 3, 06000 Nice

BONUS — RECONFIGURER UNE PENSÉE LIMITANTE

Une pensée figée transforme une expérience passée en conclusion définitive sur soi ou sur l'avenir. Reconfigurer cette pensée consiste à remplacer cette conclusion limitante par une formulation qui reconnaît ce qui s'est passé jusqu'à présent, tout en ouvrant le champ des possibilités et de l'expérimentation.

PENSÉE FIGÉE	PENSÉE RECONFIGURÉE
« Je n'y suis pas arrivé. »	« J'observe que, jusqu'à présent, je n'y suis pas encore arrivé. Je m'ouvre au fait que de nouvelles possibilités existent et je choisis d'expérimenter une autre manière de faire pour avancer vers une solution. »

À VOUS DE RECONFIGURER UNE PENSÉE

La pensée figée qui me limite actuellement :

J'observe que, jusqu'à présent :

Je m'ouvre maintenant au fait que :

La nouvelle manière de faire que je choisis d'expérimenter :

© 2026 MAISON CONVERGENCE · Reproduction uniquement sur accord écrit · SIRET 88823399600048 · 18 rue Masséna, bureau 3, 06000 Nice