

	Qu'est-ce qui a été difficile, compliqué, lourd ?	Qu'est-ce qui m'a manqué ? Qu'est-ce que j'ai abandonné, quitté / dû quitter ?	Qu'est-ce qui a été bon, agréable, positif ?	Qu'est-ce que j'ai appris, inventé, découvert ?
En famille				
Au travail				
Dans mes relations (amis, voisins, famille,...)				
Dans mon corps				
Ma vie spirituelle				
Mes détente				
Ma relation au monde (lectures, films, réseaux...)				
CONCLUSION : Qu'est-ce que j'ai envie de garder ?				