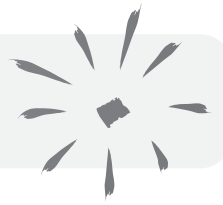
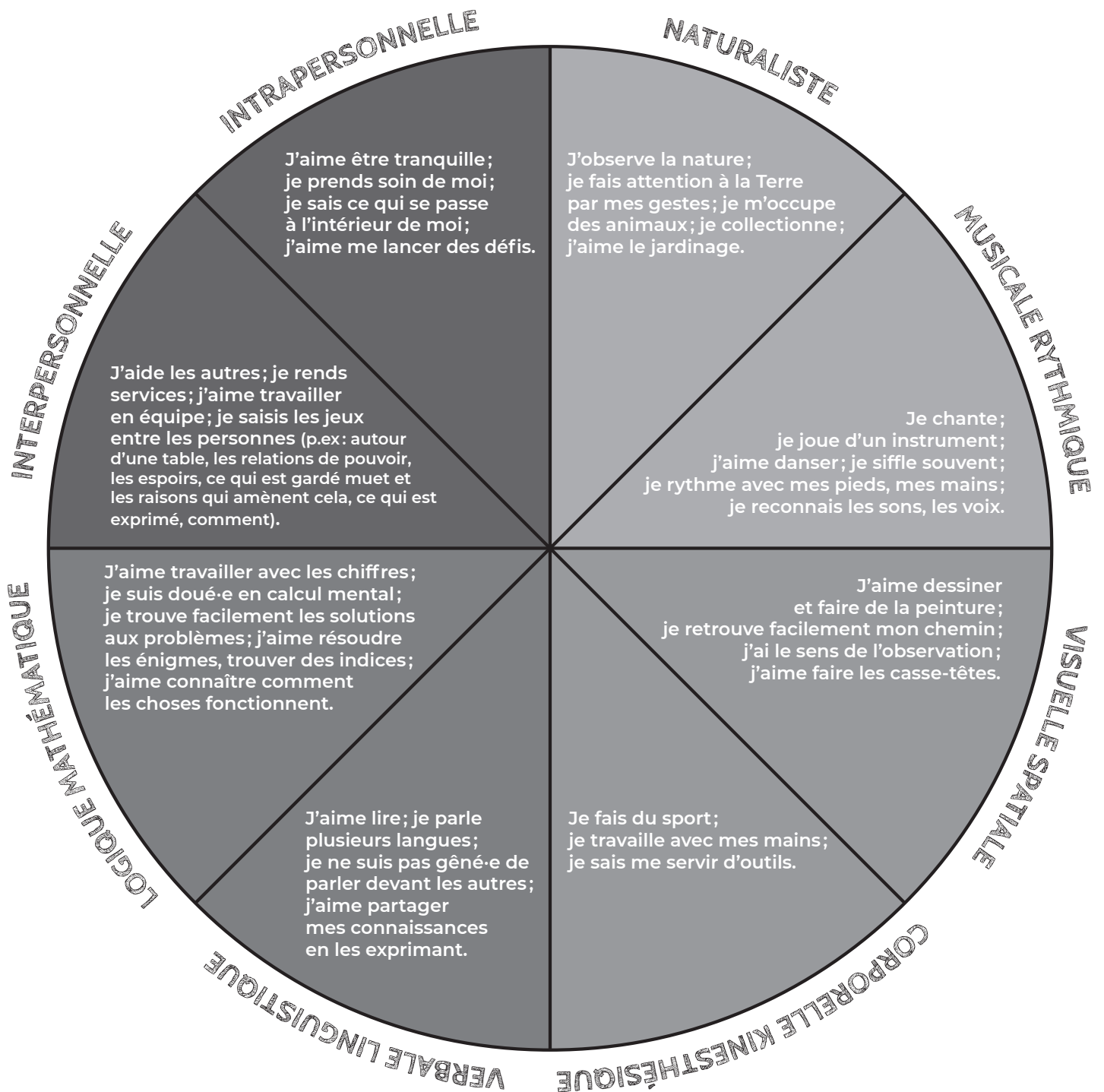


AUTO-ESTIMATION



Les 8 intelligences selon Howard Gardner



Howard Gardner a ajouté par la suite :

- **l'intelligence spirituelle** (le Grand Tout, Dieu, la Vie, la Nature, l'Univers, etc...)
- **l'intelligence du chemin de Vie** : ce qui pousse les changements de direction, les ruptures, les virements de bord, pour quel azimut : les raisons intrinsèques qui amènent et expliquent cela.

QUESTIONS



Est-ce que j'aime bouger ? Comment ? (Danse, sport en extérieur, ...)



Comment j'arrive à rester concentré·e longtemps ?



Comment la musique s'inscrit-elle dans ma vie ?



Est-ce que j'aime développer des maquettes ? Des idées ? Des projets ?



Qu'est-ce qui me donne le sourire chaque jour ?



Qu'est-ce que j'aime cuisiner, pour quel évènement ?



Comment est-ce que je suis attentif·ve à moi-même / aux autres ?



Qu'est-ce qui me fait vibrer et communiquer avec d'autres ?



Quel sens m'est le plus utile, tout en étant une ressource quotidienne ?



Au travers de cette sphère de 8 intelligences laquelle est ta plus créative ?
La plus structurante ? La plus motivante ?
