La vie de travail cont'd

Voici quelques compétences pastorales (sans aucun ordre particulier) :

* Communication
* Écoute
* Résolution des conflits
* Équiper les autres pour l'œuvre du Royaume

Est-ce que je m'engage à travailler avec les personnes et à utiliser les ressources que l'ÉMLC met à ma disposition (c'est-à-dire l'ÉNL, les réseaux, la conférence des pasteurs, les rencontres régionales, la conférence générale) ? Si non, pourquoi pas ? Est-ce que je dois faire quelque chose concernant les réponses à ces questions ?

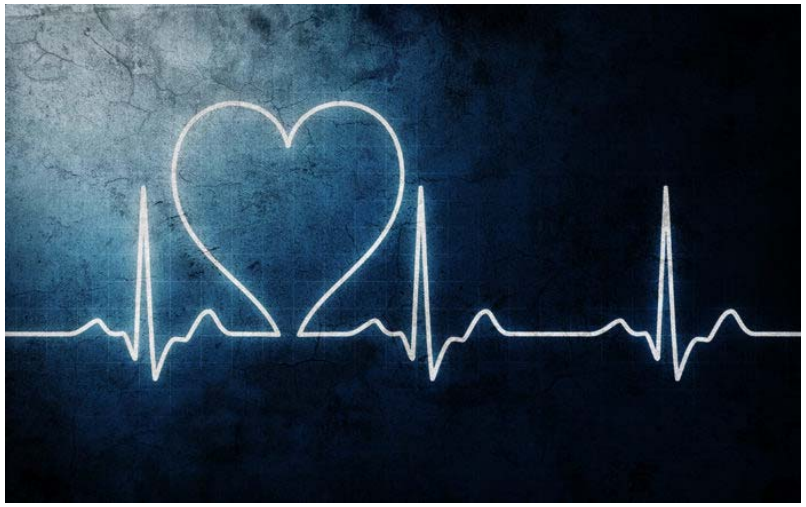
Autres problèmes

Est-ce qu'il y a d'autres problèmes ou préoccupations qui deviennent un fardeau pour moi ?

- Ma vie financière est-elle en bon état ? Est-ce que je vis selon mes moyens ? Est-ce que le rapport entre mes dettes et mes revenus est toujours raisonnable ? Est-ce que je paie fidèlement la dîme ?
- Est-ce qu'il y a un conflit non résolu dans ma vie ? Quelles sont les mesures que je dois prendre pour aider à le résoudre ? Comment est-ce que je dois gérer un conflit ? Comment est-ce que je dois m'y prendre ? Est-ce qu'il y a une divergence dans mes réponses aux gens où je dois faire attention ?
- Est-ce qu'il y a quelque chose auquel je suis dépendant ? Est-ce qu'il y a quelque chose auquel je risque de devenir dépendant ? Est-ce qu'il y a des secrets que je garde ? Qu'est-ce que je dois faire à ce sujet ?
- Est-ce qu'il y a des problèmes relationnels qui me pèsent sur moi ? Est-ce que c'est l'état de santé d'un membre de la famille ? Y a-t-il une tragédie ? Y a-t-il un conflit ? Y a-t-il des conversations que je n'ai pas eues et que je dois avoir actuellement ? Est-ce que je prends des mesures nécessaires pour répondre de manière appropriée à ces préoccupations ?
- Les problèmes sont-ils à l'église ? Est-ce que je prends des mesures nécessaires pour traiter ou pour résoudre ces problèmes ?
- Comment est-ce que je me sens quand il s'agit de l'utilisation des médias sociaux et de la technologie ? Est-ce que je suis trop dépendant de ces choses ? Est-ce que j'évite trop ces choses ? Que pourraient dire ceux qui sont mes plus proches au sujet de ce domaine particulier de ma vie ? Comment est-ce que je peux trouver un équilibre approprié ?

Y a-t-il quelqu'un à qui je dois parler ou une aide que j'ai besoin de chercher par rapport à mes réponses aux questions ci-dessus ?

La liste de contrôle pour un pasteur en bonne santé



ÉGLISE MÉTHODISTE LIBRE AU CANADA

table des matières

Les problèmes de vie familiale (conjoint, enfants, famille élargie, autres relations proches) 2

Les problèmes relationnels 3

La redevabilité 4

Le bien-être spiritual 5

Le bien-être émotionnel 7

Le bien-être physique 9

L'apprentissage de toute la vie 10

La vie de travail 13

Autres problems 14

La vie de travail

Quel est le sens de mon appel ? Quel est mon appel général et quel est mon appel au ministère spécifique en ce moment ? Est-ce que mon appel est clair ? Comment est-ce que je me sens par rapport à mon appel ?

Si je suis marié, qu'est-ce que mon/ma conjoint(e) pense de mon appel ? Est-il ou est-elle toujours favorable ? Est-ce que les gens pourraient dire quelque chose sur la façon dont je vis ma vocation ?

Est-ce que j'apprécie une approche de travailler en équipe dans la vie du ministère ou est-ce que je préfère tout faire par moi-même ? Comment est-ce que je me sens vis-à-vis de ceux qui font partie du groupe de leadership de mon environnement ministériel ? Comment est-ce que je peux améliorer ces relations?

Est-ce que j'ai identifié de nouveaux leaders dans le cadre de mon ministère ? Est-ce que je prends des mesures pour les développer afin qu'ils puissent entrer dans tout ce que Dieu a préparé pour eux – soit dans le cadre de mon ministère local ou dans le cadre de la dénomination au niveau national ? Qui sont ceux que j'ai spécifiquement identifiés et qui sont ceux avec qui je travaille spécifiquement ? Quelles sont les prochaines étapes que je dois suivre ?

Qu'est-ce que je pense d'une évaluation des performances ? Est-ce que je la vois comme une opportunité d'obtenir des commentaires et de grandir ? Ou est-elle tout simplement un moyen de drainage pour moi ? Est-ce qu'il y a quelque chose que je dois faire pour aider ce processus à être plus utile et encourageant ? Y a-t-il quelque chose que je peux faire pour m'aider à bien recevoir des commentaires ?

Les compétences suivantes sont souvent identifiées comme des éléments importants de l'ensemble des compétences d'un pasteur en général. En lisant la liste, je me poserais la question suivante : comment puis-je me sentir par rapport à ces compétences ? Y a-t-il une ou deux de ces compétences qui ont besoin d'être discernées et peaufinées pour la prochaine saison ? Comment est-ce que je peux faire cela ?

L'apprentissage de toute la vie cont'd

Qui peut m'aider à apprendre de nouvelles choses ? Est-ce que je suis suffisamment engagé avec les gens autour de moi pour que je puisse apprendre d'eux ? Est-ce que je suis à la recherche des personnes avec une expertise et qui m'aideront à grandir ?

En ce qui concerne le développement de mes compétences, est-ce que j'utilise mon évaluation des performances pour éclairer certains de mes choix d'apprentissage ? Est-ce que je ne fais que m'appuyer sur mes points forts ou est-ce que je prends des mesures nécessaires pour répondre à mes besoins pour la croissance ? Est-ce que je m'en appuie sur mon confort ou est-ce que je me permets d'explorer de nouveaux horizons ?

Est-ce que je suis redevable devant qui que ce soit lorsqu'il s'agit d'apprendre pour toute la vie ? Est-ce que je suis redevable devant mon conseil officiel ? Est-ce que je suis redevable devant mon partenaire de redevabilité ? Est-ce que je suis redevable devant L'ÉMLC ? Est-ce que je fais le suivi de mon apprentissage et je soumets les crédits en éducation continue convenables à l'EMLC ?

Qu'est-ce que je fais avec ce que j'apprends ? Est-ce que je le mets en pratique ? Est-ce que je le partage ? Est-ce que je le transmets ? Est-ce que je l'utilise pour créer quelque chose ? Est-ce que je l'utilise pour enseigner quelque chose ? Qu'est-ce que je dois faire avec tout ce que j'apprends ?

Y a-t-il quelqu'un à qui je dois parler ou une aide que j'ai besoin de chercher par rapport à mes réponses aux questions ci-dessus ?

La liste de contrôle pour un pasteur en bonne santé

Ce qui suit est une série de questions de réflexion. Le but n'est pas de vous taper sur la tête ou de vous faire sentir comme si vous échouiez d'une manière ou d'une autre. L'objectif est d'aider les pasteurs à réfléchir dans la prière et à écouter ce que Dieu leur dit à propos de leur vie. Les questions sont conçues pour simplement soulever des problèmes et ramener des choses à l'esprit. J'espère que certaines des situations qui apparaissent sont bonnes et que vous pouvez les célébrer. Certains de ces problèmes soulevés peuvent être gênants et vous êtes fortement encouragé à bien y répondre et trouver de solutions adéquates.

Bien sûr, ces questions peuvent être utilisées dans votre temps personnel de réflexion et de prière devant Dieu. Si par exemple travailler sur les questions avec quelqu'un serait utile (ou du moins travailler sur les réponses ou les problèmes soulevés par ces questions), il est suggéré que vous partagiez avec votre partenaire de redevabilité, votre réseau ou toute autre personne que vous jugez appropriée.

Il peut arriver que les problèmes soulevés nécessitent un travail plus approfondi. Si cela est le cas, vous êtes fortement encouragé à chercher un conseiller ou un directeur spirituel pour vous aider.

Une dernière pensée. Si l'idée d'utiliser cet outil vous remplit d'anxiété ou tout simplement vous fait peur, veuillez faire attention à cela. Avec Dieu ou avec une autre personne, essayez de comprendre pourquoi il en est ainsi et puis répondez à tout ce qui est découvert tel que suggéré ci-dessus.
Les questions ont été regroupées en plusieurs catégories. Bien entendu, la liste des questions n'est pas exhaustive. Encore une fois, l'objectif est de vous amener à réfléchir dans la prière sur des domaines importants de votre vie et à prêter attention à (et à répondre à) tout problème qui est soulevé.

Les problèmes de vie familiale (conjoint, enfants, famille élargie, autres relations proches)

Ma famille / mes relations les plus proches sont un cadeau que Dieu m'a donné. Est-ce ce que je ressens pour eux en ce moment ? Si non, pourquoi pas?

Suis-je capable d'entrer dans les rôles familiaux/relationnels que Dieu m'a confiés ? Est-ce que j'ai hâte de remplir ces rôles ? Si non, pourquoi pas ?

Ai-je une relation sexuelle saine avec mon/ma conjoint(e) ? Est-ce que mon/ma conjoint(e) serait d'accord avec mon évaluation ? Existe-t-il un sentiment d'intimité qui caractérise nos interactions ?

Si je suis célibataire, est-ce que mes relations sont caractérisées par des niveaux d'intimité appropriés et sains ? Est-ce que je suis conscient de développer des relations saines et utiles ?

Comment est-ce que je réussis à passer du temps qualitatif et approprié avec ma famille / mes relations les plus proches ? Avec un groupe de personnes? Individuellement?

Est-ce que ma famille / mes relations les plus proches diraient que je fais tout pour être présent et engagé avec eux ? Est-ce que je le leur ai demandé ? Si non pourquoi pas ?

Y a-t-il des problèmes persistants ou prolongés non résolus entre moi et un membre de la famille ?

Est-ce que ma communication avec ma famille / mes relations les plus proches pourrait être qualifiée à juste titre d'honnêteté constante ? Est-ce que je garde des secrets ? Est-ce que je retiens la vérité ?

Est-ce que j'utilise ma famille ou mes relations les plus proches comme excuse pour éviter certaines responsabilités ou tâches dans d'autres domaines de ma vie et de mon ministère ?

Y a-t-il quelqu'un à qui je dois parler ou une aide que j'ai besoin de chercher par rapport à mes réponses aux questions ci-dessus ?

L'apprentissage de toute la vie cont'd

En matière de l'apprentissage et de la découverte, est-ce que je suis proactif ou réactif ? Est-ce que je cherche à apprendre et à découvrir des choses avant d'en avoir besoin ou est-ce que je suis poussé à lire et à apprendre en réponse à ce qui se passe déjà ? Qu'est-ce qui est prédominant ? Y a-t-il un équilibre à trouver ?

Est-ce que je lis régulièrement ? Est-ce que je lis beaucoup ? Est-ce que ma lecture me pousse à réfléchir et à évaluer ou est-ce que tout est en accord avec ce que je pense et ce que je sais déjà ? Est-ce que je lis occasionnellement et délibérément des choses avec lesquelles je ne suis pas d'accord afin de m'aider à comprendre d'autres points de vue ? Toutes mes lectures sont-elles liées au travail et à l'église ou est-ce que je lis pour la joie et le plaisir ?

Au-delà de la lecture, comment est-ce que j'apprends autrement ? Est-ce que je développe ou j'améliore mes compétences et/ou c'est tout simplement un passe-temps ? Est-ce que j'explore de nouvelles compétences et/ou c'est un passe-temps ? Est-ce que je m'engage dans des choses qui développent mon côté créatif ? Est-ce que je cherche par tous les moyens à élargir mes horizons ?

Est-ce que je profite régulièrement des occasions d'apprendre ? Est-ce que je prends des cours ? Est-ce que j'ai vraiment besoin d'apprendre ? Est-ce que je participe à des conférences et séminaires ? Est-ce que je profite des différents médias (podcasts, vidéos, YouTube) mis à ma disposition ? Est-ce que je passe du temps avec des gens qui m'aideront à apprendre ou à mieux comprendre les choses ? Dans toutes ces choses, est-ce que je m'ouvre à de nouvelles choses et de nouvelles idées ?

Le bien-être physique cont'd

Trop ? Est-ce qu'il y a quelque chose de mon être physique qui devient une source d'honneur ou une honte ? Un point de fierté ? Dans quelle mesure mon être physique est-il enveloppé dans mon sens de l'identité ?

Est-ce que quelque chose me contrôle ? Y a-t-il quelque chose qui m'empêche de me reposer, de m'alimenter et/ou de faire des exercices (y compris, mais pas limité aux jeux, regarder des films d'une façon excessive, les activités en ligne, la pornographie, l'alcool, les drogues, un passe-temps auquel on participe trop, l'entraînement au détriment d'autres domaines de la vie, un travail excessif et dur, etc.) ? Est-ce que cette chose ou ces choses nuisent également à d'autres domaines de ma vie (relations, responsabilités, etc.) ? Est-ce que les personnes les plus proches de moi expriment des inquiétudes à propos de quelque chose que je fais ?

Est-ce que je reçois des soins physiques appropriés ? Est-ce que je vais régulièrement chez le médecin et le dentiste ? Pourquoi ou pourquoi pas?

Y a-t-il quelqu'un à qui je dois parler ou une aide que j'ai besoin de chercher par rapport à mes réponses aux questions ci-dessus ?

L'apprentissage de toute la vie

Est-ce que j'accepte l'idée d'être un apprenti pour toute la vie ou est-ce que je résiste à l'idée ? Si je l'accepte, est-ce que ma vie le démontre ? Ou c'est juste une bonne idée ? Si je résiste à l'idée, pour quelle raison je la résiste ?

Suis-je une personne curieuse ? Est-ce que mon sens de la curiosité me pousse à poser de bonnes questions, à apprendre de nouvelles choses et à explorer de nouveaux domaines ? Si non, pourquoi pas ?

Les problèmes relationnels

Est-ce que je me sens seul ?

Y a-t-il une personne ou des personnes dans ma vie qui me laissent être moi-même, qui ne « me disent pas quoi faire » ? Est-ce que c'est quelqu'un en dehors de ma famille ? Est-ce que mon conjoint ou ma famille me permet d'être moi-même ?

Suis-je intentionnel de m'engager dans des relations au-delà de ma famille ?

Suis-je intentionnel en initiant une connexion relationnelle et/ou des opportunités ? Ou est-ce que j'attends que d'autres commencent ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

Est-ce que je cherche à développer de nouvelles relations/de nouveaux amitiés ? Si non, pourquoi pas?

Suis-je un bon ami ? Est-ce que mes amis diraient que je suis un bon ami ? Est-ce que je le leur ai demandé ? Si non, pourquoi pas ?

Est-ce que j'ai établi des limites saines avec les membres du même sexe et de sexe opposé ? Est-ce que je vis dans ces limites établies dans toutes mes relations ou est-ce que j'ai fait quelques exceptions ?

Y a-t-il quelqu'un à qui je dois parler ou une aide que j'ai besoin de chercher par rapport à mes réponses aux questions ci-dessus ?

La redevabilité

Est-ce que j'ai développé une relation de redevabilité régulière ? Est-ce qu'il faut y prêter attention ?

L'ÉMLC exige que tous les pasteurs aient une relation de redevabilité. Est-ce que je suis d'accord avec le "pourquoi" de cela ? Ou est-ce que je vais juste avec le courant ?

La redevabilité cont'd

Qui est/sont ma/mes relation(s) de redevabilité ? Est-ce qu'ils sont pleinement conscients qu'ils jouent ce rôle dans ma vie et le prennent-ils au sérieux ? Est-ce que j'ai l'impression qu'ils sont de mon côté ? Est-ce que j'ai l'impression qu'ils n'ont pas d'agenda au-delà de mon bien-être ? Si non, est-ce que j'ai besoin d'une nouvelle relation de redevabilité ?

Est-ce que cette relation de redevabilité est une relation réelle, profonde et honnête ? Ou est-elle construite pour être ce type de relation de redevabilité ? Est-ce que je cache des secrets ou des problèmes de dépendance à cette personne ? Si oui, pourquoi ? Et qu'est-ce que je dois faire à propos de ces secrets/dépendances ?

Est-ce que je connais les domaines dans lesquels je suis le plus tenté ? Est-ce que mon partenaire de redevabilité en est au courant? Est-ce que j'utilise cette relation comme un moyen de me prémunir contre ces tentations et d'y faire face ?

Au-delà de ma relation de redevabilité, est-ce que j'ai besoin de conseils ou d'une direction spirituelle pour un problème ou au cours de cette saison ? Est-ce que je suis ouvert à ces conseils ou à cette direction spirituelle ? Si non, pourquoi pas?

Au-delà de mes relations de redevabilité, est-ce que j'ai identifié des mentors ou des conseillers qui me seront utiles ? Est-ce que je sais vers qui me tourner pour obtenir de l'aide ou de l'expertise ? Est-ce que j'ai connaissance de bons conseillers dans ma région ? Est-ce que je suis au courant de l'endroit où je peux accéder à un directeur spirituel ?

Le bien-être émotionnel cont'd

Y a-t-il quelque chose de mon passé qui n'est pas résolu et dont il faut s'occuper ? Les personnes les plus proches de moi diraient-elles qu'il y a quelque chose qui doit être résolu ou réglé ?

Y a-t-il quelqu'un à qui je dois parler ou une aide que j'ai besoin de chercher par rapport à mes réponses aux questions ci-dessus ?

Le bien-être physique

Est-ce que je me repose correctement ? Est-ce que je prends un bon repos quotidien ? Est-ce que je prends un bon repos sabbatique ? Si non, pourquoi pas ?

Est-ce que je prends mes jours de congé et mes vacances ? Vraiment ? Ou est-ce que je laisse le travail interférer avec ces moments ? Est-ce que je prends tout le temps auquel j'ai droit ? Si non, pourquoi pas?

Est-ce que mon rythme comprend des moments réguliers de silence et de solitude ? Est-ce que je prends une retraite régulière pour se rafraîchir et se renouveler ? Est-ce que j'ai une planification sabbatique ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

Est-ce que je fais régulièrement de l'exercice ou de l'activité physique ? Si non, pourquoi pas?

Est-ce que je mange correctement ? Est-ce que je mange trop ? Est-ce que je suis sous-alimenté ? Est-ce que je mange excessivement ? Est-ce que je mange avec stresse ?

Est-ce que j'ai une relation saine ou malsaine avec mon corps physique ? Est-ce que je m'en soucie peu ?

Le bien-être émotionnel cont'd

Est-ce que je me sens libre d'exprimer mes émotions (aussi bien « positives » que « négatives ») ? Ou est-ce que je ressens le besoin de me retenir ? Lorsque j'exprime mes émotions, est-ce que c'est de manière saine et appropriée ? Est-ce que les autres diraient cela de moi ?

Est-ce que j'ai l'impression d'avoir le droit de faire une erreur ? Par moi-même ? Par les autres ? Est-ce que je peux être responsable de mes erreurs et de mes échecs ? Ou est-ce que je cherche toujours à partager ou à détourner le blâme ou la responsabilité aux autres ? Est-ce que j'apprends de mes erreurs ? Y a-t-il des erreurs que je ne cesse pas de répéter ?

Comment gérer les critiques ? Comment gérer les compliments ?

Est-ce que j'ai un besoin sain ou malsain pour une validation ? Est-ce que j'ai un besoin sain ou malsain d'être aimé ? Est-ce que mes besoins dans ces domaines me poussent à agir ou à répondre à des personnes, des choses ou des situations de manière malsaine, manipulatrice ou malhonnête ? Est-ce qu'il y a quelque chose qui doit être change ?

Est-ce que je peux permettre aux autres de briller (et de recevoir des éloges, des crédits ou une validation) ou j'ai toujours besoin d'être sous la lumière des projecteurs ? Est-ce que j'affirme et célèbre activement les autres à la fois en privé et en public ?

Est-ce que j'apprécie les gens ? Est-ce que je traite toutes les personnes avec dignité et respect ? Est-ce que j'aime tout le monde comme Christ m'aime ? Ou il y a des exceptions ? Si oui, que dois-je faire à propos de ces exceptions ?

Puis-je être dirigé ? Est-ce que d'autres diraient ça ? Est-ce que je l'ai demandé ? Si non, pourquoi pas?

La redevabilité cont'd

Où est-ce que mon/ma conjoint(e) peut s'intégrer dans ma structure de redevabilité ? Est-ce que c'est le bon endroit ? Où est-ce que mon conseil officiel et/ou mon cabinet de pasteurs s'intègre dans ma structure de redevabilité ? Est-ce que c'est le bon endroit?

Est-ce que je suis disposé ou résistant à toute l'idée de relations de redevabilité ? Est-ce que je suis disposé ou réticent à avoir un partenaire de redevabilité ? Est-ce que je suis disposé ou réticent à rendre des comptes à mon/ma conjoint(e) ? Est-ce que je suis disposé ou réticent à rendre des comptes de manière appropriée à mon conseil officiel et/ou au cabinet de mes pasteurs ?

Y a-t-il quelqu'un à qui j'ai besoin de parler ou une aide que je dois chercher par rapport à mes réponses aux questions ci-dessus ?

Le bien-être spiritual

Est-ce que je suis en train de grandir spirituellement ? Est-ce que je prie de manière significative et profonde ? Est-ce que mon temps de prière est tout ce que je parle ou est-ce que j'écoute aussi ? Est-ce que je lis beaucoup ? Est-ce que j'approfondis ma compréhension théologique ? Est-ce que j'étudie les Saintes Écritures pour ce qu'elles ont à me dire personnellement et à dire aux autres ?

Comment est ma vie dévotionnelle ? Est-ce qu'elle est régulière ? Est-ce que c'est un temps différent du temps consacré à l'étude et à la préparation des sermons ?

Comment est-ce que je réussis à m'engager dans des pratiques spirituelles au-delà de la prière et de la lecture des Saintes Écritures ? Est-ce que je jeûne ? Est-ce que je donne généreusement ?

Le bien-être spiritual cont'd

Est-ce que je pratique la solitude et le silence ? Est-ce que j'adore ? Est-ce que j'entends la parole de Dieu en dehors de ma propre prédication ? Est-ce que je m'engage à servir au-delà de ce qui est demandé dans ma description des tâches ? Est-ce que je partage ma foi ? Est-ce que je pratique l'hospitalité ? Y a-t-il certains de ces domaines que je dois améliorer ?

Est-ce que j'entre dans la présence de Dieu avec une liste de contrôle ou avec une liste de choses à faire ? Ou est-ce que je dois entrer dans sa présence avec un sentiment d'attente ? Quels sont mes sentiments à propos de ces moments avec Dieu ? Est-ce plutôt positif ou plutôt négatif ? Pourquoi ?

Est-ce que je connais et comprends les pratiques et les voies spirituelles qui sont les plus significatives et plus utiles pour moi ? Est-ce que je m'engage régulièrement dans ces voies et pratiques ? Si non, pourquoi pas?

Est-ce que je suis intentionnel dans ma pratique des moyens wesleyens de la grâce ? Si non, pourquoi pas ? Est-ce que je peux aussi participer à la fois aux actes de piété et aux actes de miséricorde ? Est-ce que je me laisse étirer par la pratique des moyens qui ne sont pas peut-être « normaux » pour moi ou qui peuvent être en dehors de ma zone de confort ? Si non, pourquoi pas?

Est-ce que je serais satisfait du développement spirituel de ma congrégation s'ils s'engageaient dans des pratiques et des disciplines spirituelles comme je le fais ? Sinon, qu'est-ce qui doit changer en moi?

Est-ce que je suis intentionnellement impliqué dans la formation des disciples ? Est-ce que j'ai une personne ou des personnes que je forme comme disciples ? Est-ce que j'ai une personne ou des personnes qui ne sont pas encore chrétiennes avec qui je construis une sorte de relation qui conduirait à la formation intentionnelle des disciples ? Qu'est-ce qui me forme pour être un disciple?

Le bien-être spiritual cont'd

En pensant à ma relation avec mon Père céleste, qu'est-ce que je ressens pour lui ? Est-ce que je fais l'expérience de sa joie en moi ? Est-ce que j'entends sa voix clairement ? Comment est-ce que je peux imaginer ce qu'il ressent à propos de moi ? Est-ce que je dois réfléchir à toutes ces réponses et les traiter avec qui que ce soit ?

Y a-t-il quelqu'un à qui je dois parler ou une aide que j'ai besoin de chercher par rapport à mes réponses aux questions ci-dessus ?

Le bien-être émotionnel

Comment est-ce que je me sens ? Est-ce que je m'aime ? Si non, que faut-il changer ?

Est-ce que je ressens de la joie de manière régulière, continue et soutenue ? Qu'est-ce qui m'apporte de la joie ? Est-ce que je la favorise ou j'y participe ou je la pratique ? Si non, pourquoi pas?

Est-ce que je ris régulièrement ? Est-ce que je cultive un sens de l'humour sain ? Puis-je utiliser l'humour de manière appropriée dans des contextes publics et privés ? Est-ce que j'utilise l'humour comme mécanisme de défense ?

Est-ce que je dirais que je ressens surtout de l'espoir ou du désespoir ? Paix ou agitation ? Sens et accomplissement ou dévalorisation ? Est-ce que je suis émotionnellement plein ou émotionnellement vide ? À quelle réponse dois-je prêter le plus d'attention ?

Qu'est-ce qui me motive ? L'espoir? La crainte? L'amour? L'ambition? Quelque chose d'autre?

Est-ce que je me sens dépassé ? Déséquilibré d'une manière ou d'une autre ? Comment est-ce que je peux résoudre ce problème ?