

Les saisons d'Hudson

Voici un cercle représentant les 4 saisons : été, automne, hiver, printemps.

L'été est synonyme de haute énergie, de bien-être et constitue la phase I du cycle.

L'automne correspond à la période où l'on a dépensé beaucoup d'énergie, on commence à s'essouffler, c'est un début de remise en question et constitue la phase II.

L'hiver est une période "cocooning", besoin de rester chez soi, repli sur soi, c'est la phase III et enfin en phase IV, j'ai fait le tour de mes valeurs, j'ai fait le tri de ce que je veux et de ce que je ne veux pas et je souhaite donner une nouvelle direction à ma vie...

Le printemps est le temps de la préparation du changement, on exploite les pistes, les hypothèses, les possibilités.

Pouvez-vous me dire, d'après vous et ces explications, dans quelle phase vous vous situez actuellement ? Pouvez-vous vous positionner sur ce cercle ? Que pouvez-vous faire pour passer à l'étape suivante ?

