

DÉFINISSEZ TOUS LES ASPECTS DE TAPAS (document élève)

Pour comprendre et appliquer *Tapas* (discipline de purification), vous devez prendre en considération vos comportements, vos habitudes et vos choix parmi les différents aspects de votre vie tel que; votre alimentation, vos relations personnelles, professionnelles et familiales, vos activités quotidiennes, vos vacances, vos sports, vos loisirs ainsi que votre démarche spirituelle etc.

- Évaluez comment vous nourrissez quotidiennement, ***vous corps physique, mental, émotionnel et spirituel ?***

** Répondez par : a) très bien b) bien c) pas très bien

Ce que vous mangez (qualité, variété etc...) _____

Ce que vous regardez (par choix), _____

Ce que vous voyez (environnement) _____

Ce que vous écoutez (par choix), _____

Ce que vous entendez (environnement) _____

Les personnes que vous fréquentez (famille, amis, collègues) _____

- Quelle nourriture, ***physique, mental, émotionnel et spirituel***, vous fait vous sentir bien ?

- Nommez une ou des actions que vous aimeriez faire sachant qu'elles seraient bonnes pour votre bien-être et votre santé ? (***Tapas***)

- Nommez une ou des actions que vous faites régulièrement qui ne sont pas bonnes pour votre bien-être et votre santé ?

- Nommez, si possible, une personne dans vos connaissances que vous estimez et admirez pour sa discipline, son attitude et ses comportements et qui serait pour vous un exemple à suivre ?

- Croyez-vous vraiment et profondément mérité ce qu'il y a de mieux ? Répondez sans réfléchir.
OUI _____ NON _____