

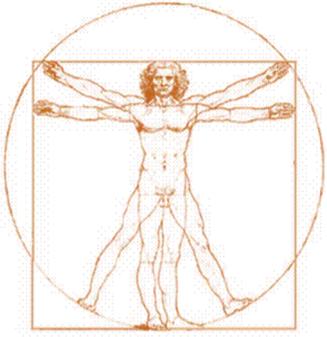
Au centre du Cercle de vie

C'est ici, que tout a commencé

AVERTISSEMENT : Il est possible que certaines pratiques ou certains exercices te semblent difficiles ou compliqués à réaliser, ou qu'ils ne te conviennent pas, tout simplement. Pas de panique ! Nous sommes tous différent(e)s et réagissons tous différemment. C'est ce qui fait notre merveilleuse unicité ! Ne te juge pas, ne te bloque pas dans ton voyage. Poursuis ton chemin. Tu as accès à ce programme à vie ! Tu pourras y revenir (ou pas !) selon tes envies et tes besoins. Fais-toi confiance et fais confiance au programme : ce que tu as à travailler et à apprendre avec My Way le sera d'une façon ou d'une autre ...

Prends ton carnet de voyage et note tes réponses aux exercices qui suivent. Sois le / la plus spontané(e) possible.





1 Qui suis-je ?

Je suis un être humain qui veut ...

Je suis un être humain qui a pour objectif ...

Je suis un être humain qui a peur de ...

Je suis un être humain qui est motivé par ...

Je suis un être humain qui est inspiré par ...

Je suis un être humain qui est remarqué pour ...

Je suis un être humain qui a l'habitude de ...

Je suis un être humain qui est heureux quand ...

Je suis un être humain qui est déçu quand ...

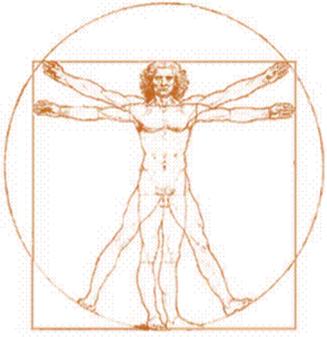
Je suis un être humain qui rêve de ...

Je suis un être humain qui croit en ...

Je suis un être humain qui donnerait ...

Je suis un être humain qui va un jour ...





2 Ta ligne de vie

Dessine intuitivement et d'une façon globale ta ligne de vie.

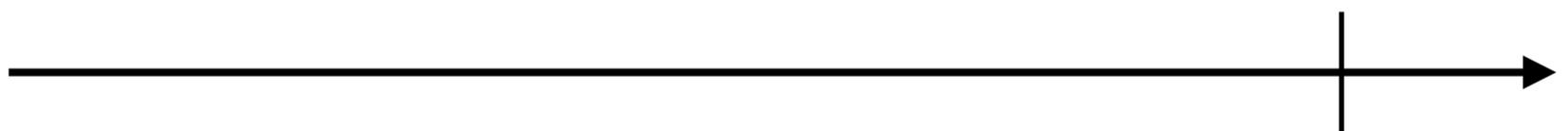
Pars d'un point significatif autour de l'enfance / adolescence et dessine les faits marquants environ tous les 5 ans. Projette-toi dans les 5 ans à venir.

Trace les sommets de ta vie au-dessus de la ligne (période de développement, de réalisations personnelles) et les vallées (période de repli et de doute) . Relie chaque sommet et vallée, de manière à tracer une ligne, ta ligne de vie.

Note les dates, les personnes importantes, les lieux, les activités
....

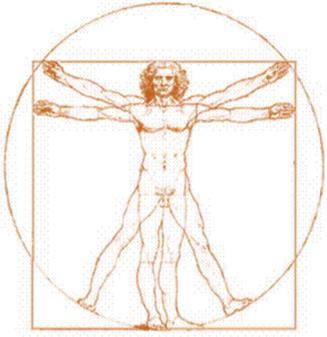
Sommets

5 ans à
venir



Age actuel

Vallées



Que constates-tu ?

Peux-tu de nouveau ressentir les émotions que tu vivais dans les sommets ? Prends le temps nécessaire pour les ressentir intensément.

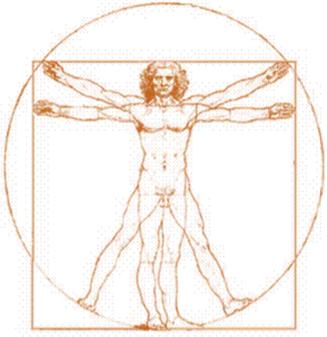
Peut-être as-tu remarqué que tes périodes de croissance et de transformation profondes sont souvent précédées par des vallées, des défis, des expériences difficiles que la vie a mis sur ton chemin ?

Et si toute expérience était cadeau ? Et si tu commençais à envisager les galères de ta vie comme des opportunités de croissance ? Peux-tu regarder ton histoire en cherchant quel(s) cadeau(x) se cachent derrière tes vallées ? Qu'as-tu appris ? De quelle forces as-tu fait preuve pour sortir des vallées ?

“

Lorsque des situations difficiles se présentent, c'est alors que les êtres humains peuvent s'élever bien au-delà ce qu'ils sont habituellement.

SADHGURU



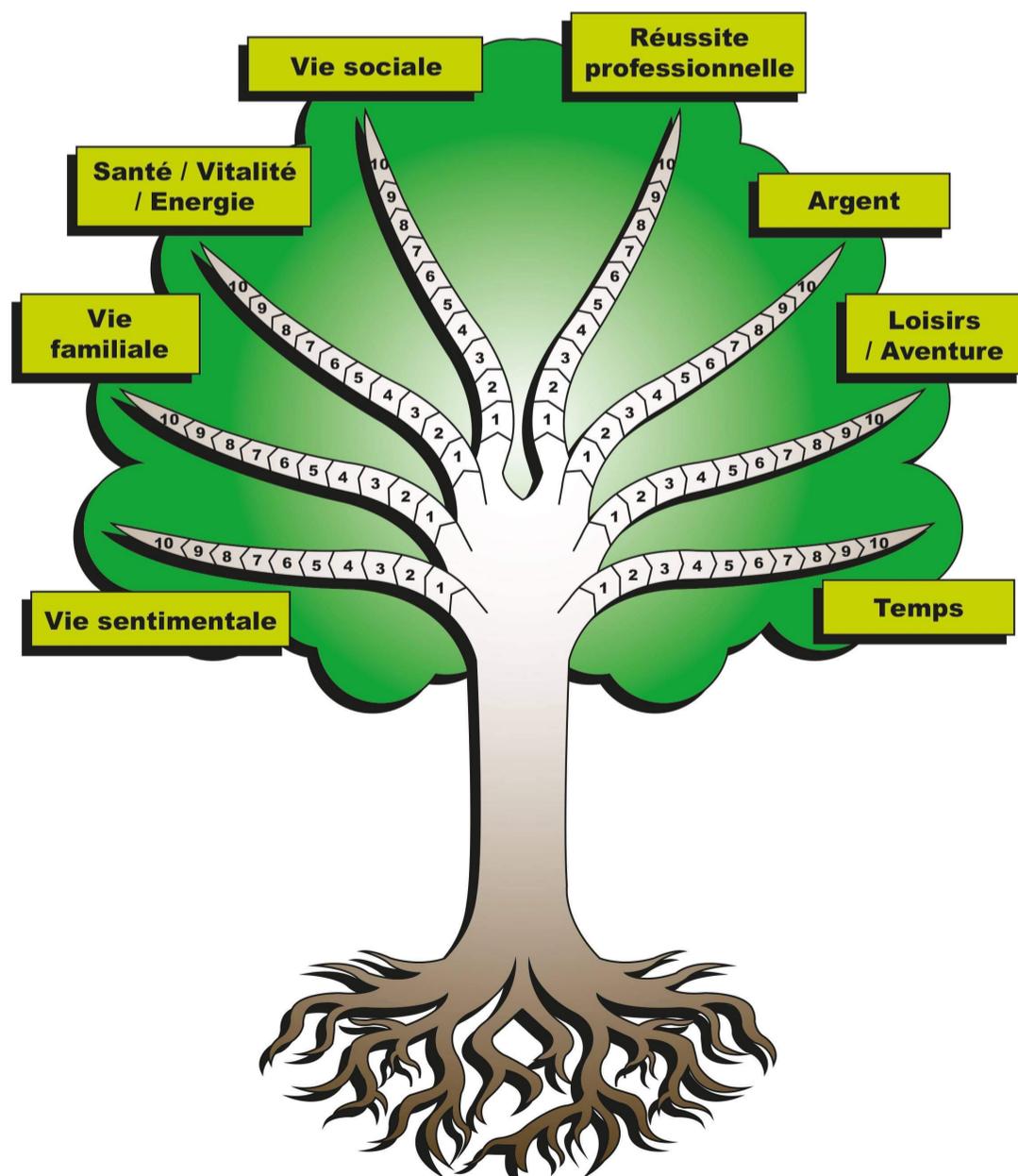
3 Ton arbre de vie

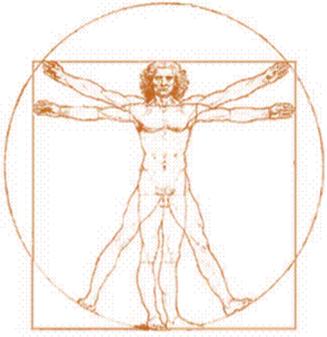
Es-tu heureux(se) actuellement ? Quelles sont les branches de ta vie dont tu es satisfait(e) et celles dont tu es insatisfait(e) ?

Dans le prochain PDF tu trouveras ton arbre de vie. Je t'invite à le télécharger et à l'imprimer.

Évalue ton degré de satisfaction par rapport aux 8 branches de ta vie (de 1 à 10) en coloriant chaque branche de la valeur 1 jusqu'à la valeur attribuée.

1 étant la note la moins élevée et 10 la plus élevée



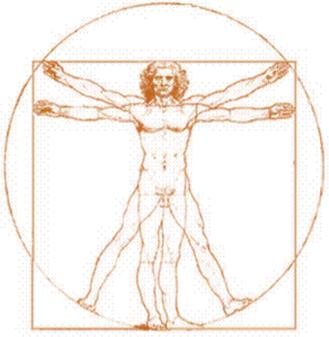


Alors ? Que constates-tu ? Ton arbre est-il équilibré ?

Quelles sont les branches qui se portent bien et quelles sont celles qui nécessitent ton attention ?

Si la branche santé / vitalité / énergie ne figure pas dans tes priorités, je te suggère de prendre le temps d'y réfléchir car sans elle il ne sera pas facile de développer les autres.

Que décides-tu ? Pourquoi ?



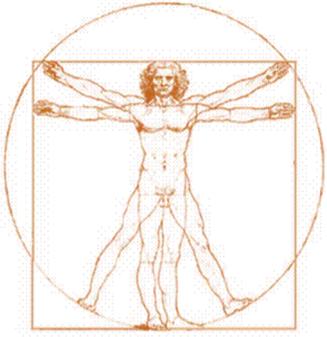
4 Tes domaines de vie

Représente de manière intuitive et spontanée 3 cercles.
ces 3 cercles représentent tes domaines de vie :

- Moi
- Mes relations (couple, famille, amis ...)
- Mon activité professionnelle

Représente ces 3 cercles proportionnellement à la part qu'ils occupent dans ta vie actuellement.





Que constates-tu ? Est-ce que cela te semble équilibré ? S'il y a des déséquilibres, trace avec un crayon d'une autre couleur la part que tu souhaites pour chaque domaine de vie.

Et voilà ! Tu as un bel objectif là !

Comment te sentiras-tu lorsque tu l'auras atteint ? Prends le temps de ressentir profondément les émotions présentes en toi.

Pourquoi et pour qui souhaites-tu le faire ?

Qu'est-ce qui t'a empêché de le faire jusqu'à maintenant ?

Tu te rappelles du 100% responsable ? Prends ta responsabilité et élimine tes excuses bulshit !

Si tu souhaites vraiment transformer ta situation, pense à l'action ayant le maximum d'impact que tu peux engager pour réaliser ton objectif ?

Et maintenant engage-toi à le faire dans ton carnet de voyage !

