

DOMAINES DE VIE

Avoir une vie équilibrée, harmonieuse et satisfaisante dans chacun de ses aspects nous assure d'être la meilleure personne que nous puissions être.

Je peux être globalement satisfait.e de ma vie et, en y regardant de plus près, m'apercevoir que certains aspects de ma vie me remplissent de joie et d'autres me créent un stress, une anxiété voire de la souffrance.

Je peux vivre en laissant les choses advenir ou planter aujourd'hui les graines du futur que je désire vivre.

Je ne peux pas tout contrôler dans ma vie, je peux juste avoir des actions conscientes qui me permettent de cultiver le bonheur.

Les 4 piliers fondamentaux :

- Les croyances
- La vision
- L'intention
- La stratégie

Les croyances :

Il s'agit des croyances fondamentales que vous avez à propos d'une catégorie. Que croyez-vous ? Quelles croyances profondément ancrées façonnent cet aspect de votre vie ?

Vos croyances sont-elles valorisantes, ressourçantes ? Est-ce qu'elles vous conduisent à un niveau profond ou est-ce qu'elles vous tirent en arrière ?

Les croyances sont les racines qui donnent le ton et servent de fondations pour toutes les actions relatives à une catégorie. Si vous voulez changer quelque chose mais que vous croyez que vous ne le méritez pas, par exemple, vous n'arriverez pas à changer.

La vision : Qu'est-ce que vous voulez ?

Votre vision fait référence à l'état idéal que vous voulez atteindre dans une catégorie.

Demandez-vous : comment voulez-vous vous sentir dans cette zone de vie ? À quoi voulez-vous qu'elle ressemble ? Quel rêve avez-vous pour cette catégorie ?

Si votre vie était exactement ce que vous souhaitez dans cette catégorie, en quoi consisterait-elle ?

Quand vous créez une vision dans une catégorie, ne soyez pas effrayé à l'idée de mettre la barre trop haut.

Rêvez grand dans cette section.

L'intention : Pourquoi voulez-vous cela ?

Votre intention fait référence aux raisons impérieuses derrière ce que vous voulez.

Qu'est-ce qui vous met en énergie ? Qu'est-ce qui vous donne la force d'agir ?

Qu'est-ce qui vous motive à accomplir votre vision ?

Décrivez le POUR QUOI de plus important vous voulez le meilleur dans cet aspect de votre vie.

Ce pour quoi et sa force détermineront votre capacité à accomplir votre vision ou non. Quand votre but, votre intention sont puissants, vous ferez tout ce qu'il faut pour arriver à votre but et dépasser les obstacles.

En développant votre intention, décidez à quel point vous voulez réellement les choses. Demandez-vous ce que vous gagnerez à atteindre votre but, et ce que vous perdrez si vous ne le faites pas.

Stratégie : Que pouvez-vous faire ?

Votre stratégie c'est le chemin par lequel vous allez passer pour atteindre votre but. Ce sont les actions précises que vous allez enclencher et qui vous permettront d'aller de là où vous êtes maintenant à là où vous voulez être.

Comment allez-vous amener votre vision dans votre réalité ? Demandez-vous quelles habitudes positives, quels comportements, quelles actions nouvelles vous pouvez intégrer dans votre quotidien ou supprimer si elles vous empêchent d'avancer.

La clé est d'écrire les pas que vous pouvez faire, peu importe leur taille, pour commencer à bouger vers l'atteinte de vos objectifs et vivre la vie que vous voulez.

Faites les exercices un pas après l'autre.

Faites confiance au processus.

Plus vous donnez à vous-même dans ce « pas de côté », plus vous recevrez.

LES CATEGORIES

Voici quelques questions qui peuvent vous aider à faire le point et à décider des changements que vous souhaitez apporter à chacune des catégories.

Santé et forme physique :

Faites le point :

- Êtes-vous satisfait.e de votre physique ?
- Avez-vous un programme d'activité physique clairement défini et auquel vous vous tenez avec rigueur ?
- Vous nourrissez-vous de façon saine et équilibrée ?
- Êtes-vous satisfait.e de votre santé ?
- Consacrez-vous du temps à vous informer sur la santé et la nutrition ?
- Avez-vous toujours un haut niveau d'énergie ?
- Vous sentez-vous bien dans votre poids ?
- Avez-vous des addictions qui altèrent votre santé ?

Amitiés et vie sociale :

- Avez-vous une vie sociale active ?
- Avez-vous des ^{amis} amis sur lesquels vous savez pouvoir compter quand vous en avez besoin ?
- Quel temps, quelle énergie investissez-vous pour vos amis ?
- Accordez-vous plus de temps aux relations qui vous nourrissent qu'à celles qui vous épuisent ?
- Vous considérez-vous comme un.e très bon.ne ami.e
- Consacrez-vous du temps pour des causes qui vous tiennent à cœur ?
- Quelles sont les activités que vous partagez avec d'autres ?

DOMAINES DE VIE

Parentalité/vie de famille :

Parentalité harmonieuse et satisfaisante dans chacun de ses aspects : vous assure d'être la meilleure personne que nous puissions être.

- Dans l'ensemble, avez-vous une relation proche, aimante avec vos frères et sœurs ?
- Avec vos neveux et nièces ?
- Avec vos enfants ?
- Prenez-vous régulièrement du temps de qualité avec chaque membre de votre famille qui compte pour vous ?
- Êtes-vous au clair avec la posture parentale que vous voulez avoir avec les membres de votre famille ?
- Pensez-vous être quelqu'un d'inspirant pour votre famille ?

Les 4 piliers fondamentaux :

Vie émotionnelle :

- Les croyances
- Contrôlez-vous vos émotions la plupart du temps
- Êtes-vous joyeux.se et heureux.se la plupart du temps ?
- À quelle fréquence pouvez-vous vous sentir déprimé ?
- Avez-vous généralement une attitude positive dans la vie ?
- Êtes-vous rarement en situation de stress ou d'anxiété ?

Il s'agit des croyances fondamentales que vous avez à propos d'une catégorie. Quelles croyances profondément ancrées façonnent cet aspect de votre vie ?

Développement de soi :

- Stimulez-vous et entraînez-vous vos capacités intellectuelles tous les jours ?
- Avez-vous confiance dans votre capacité à gérer les challenges de la vie ?
- Pensez-vous mériter le bonheur ?
- Êtes-vous bienveillant avec vous-même ?
- Vous sentez-vous aligné entre ce que vous pensez, ce que vous dites et ce que vous faites ?
- Préférez-vous agir pour que les choses se produisent ou préférez-vous les laisser venir d'elles-mêmes ?
- Êtes-vous curieux.se des possibilités de développement personnel pour améliorer votre vie ?
- Demandez-vous : comment voulez-vous vous sentir dans cette zone de vie ? À quel point vous sentez-vous « rempli » sur le plan intellectuel ?
- Aimez-vous la sensation de sortir de votre zone de confort ?

Si vous créez une vision dans une catégorie, ne soyez pas effrayé à l'idée de mettre le pied trop haut.

Quand vous créez une vision dans une catégorie, ne soyez pas effrayé à l'idée de mettre le pied trop haut.

Qualité de vie :

Rêvez grand dans cette section.

- Aimez-vous l'endroit où vous vivez ?
- Votre « chez vous » projette-t-il les sentiments qui sont important pour vous (paix, sensualité, joie, créativité etc...)
- Pensez-vous mériter ce que la vie apporte de meilleur ?
- Vous amusez-vous dans la vie ?
- Avez-vous la sensation de vivre pleinement votre vie ?
- Êtes-vous satisfaite de ce que vous possédez (les objets, meubles, voiture etc...) ?

Ce pour quoi et sa force détermineront votre capacité à accomplir votre vision ou non.

Quand votre but, votre intention sont puissants, vous ferez tout ce qu'il faut pour arriver à votre but et dépasser les obstacles.

En développant votre intention, décidez à quel point vous voulez réellement les choses.
Vie financière : Demandez-vous ce que vous gagnerez à atteindre votre but, et ce que vous perdrez si vous ne le faites pas.

- Gérez-vous bien votre argent ?
- Ressentez-vous du stress financier ?
- Avez-vous des objectifs financiers clairs et écrits ?
- Vos finances sont-elles organisées (assurances, épargne...)?
- Vous sentez-vous en grande sécurité financière ?
- Quelles sont vos croyances à propos de l'argent et de la création de valeur ?
- Pensez-vous que vous méritez de mieux gagner votre vie ?
- Savez-vous évaluer le niveau financier qui vous fera sentir à l'aise et en sécurité ?

Intégrer dans votre quotidien ou supprimer si elles vous empêchent d'avancer.
La clé est d'écrire les pas que vous pouvez faire, peu importe leur taille, pour comme les intégrer dans votre quotidien et vivre la vie que vous voulez.

Relations amoureuses :

- Êtes-vous heureux dans ce domaine ?
- Si vous êtes concerné, avez-vous une vie sexuelle épanouie ?
- Diriez-vous que votre relation est « romantique » ?
- Pouvez-vous rester de longs moments avec votre partenaire sans rien dire et être à l'aise ?
- Faites-vous tout le temps des projets à deux ?
- Communiquez-vous facilement, honnêtement et de façon ouverte avec votre partenaire ?
- Ressentez-vous du stress dans votre relation amoureuse ? De l'anxiété ?
- Vous considérez-vous comme un très bon partenaire dans votre relation ?
- Comment cette relation vous nourrit-elle ?

Santé et forme physique :

Faites le point :

- Êtes-vous satisfait.e de votre physique ?
- Avez-vous un programme d'activité physique clairement défini et auquel vous tenez avec rigueur ?
- Vous nourrissez-vous de façon saine et équilibrée ?
- Êtes-vous satisfait.e de votre santé ?
- Consacrez-vous du temps à vous informer sur la santé et la nutrition ?
- Avez-vous toujours un haut niveau d'énergie ?
- Vous sentez-vous bien dans votre poids ?
- Avez-vous des addictions qui altèrent votre santé ?

Amis et vie sociale :

- Avez-vous une vie sociale active ?
- Avez-vous des amis sur lesquels vous savez pouvoir compter quand vous en avez besoin ?
- Quel temps, quelle énergie investissez-vous pour vos amis ?
- Accordez-vous plus de temps aux relations qui vous nourrissent qu'à celles qui vous épuisent ?
- Vous considérez-vous comme un.e très bon.ne ami.e ?
- Consacrez-vous du temps pour des causes qui vous tiennent à cœur ?
- Quelles sont les activités que vous partagez avec d'autres ?