

TON GUIDE DE DIRECTION



Le matériel dont tu vas avoir besoin :

- Un cahier
- Un stylo

Tu as décidé d'arrêter de te faire influencer par ton entourage, par ce que tu regardes et ce que tu écoutes ?

Tu as compris que si tu voulais être heureux(se) et aligné(e) à ton moi profond, tu dois ressentir et choisir les options qui se présentent en fonction de toi uniquement ?

Ce petit guide va t'aider à approfondir la connaissance de toi-même.

N'hésite pas à y revenir à chaque fois que tu te sens perdu(e), que tu ne sais pas quelle décision prendre ou si tu sens que tu vis la vie de quelqu'un d'autre au lieu de vivre ta propre vie.

Tout ce que je te partage ici n'est qu'un aperçu de ce qu'un programme complet peut t'apporter. Il s'agit là de te familiariser avec le travail intérieur, l'introspection. Si ces guides gratuits que je t'offre chaque dimanche commencent à transformer ta vie, imagine l'impact d'un programme complet !

Je te souhaite un beau voyage intérieur, c'est parti !





ETAPE 1 : Ecoute tes émotions

Quelle émotion intense ressens-tu en ce moment ?

Sais-tu à quoi cette émotion est liée ?

Si tu ne sais pas faire le rapprochement entre ton émotion et ce qui la provoque, dis-moi quelles pensées te traversent le plus souvent ?

Pourquoi ces pensées tournent en boucle dans ta tête ?

A quel sentiment, quelle peur te ramènent ces pensées persistantes ?

Exemple :

Quelle émotion ressens-tu ?

J'ai beaucoup de mal à m'endormir le soir, je pense que c'est parce que je suis stressé(e) mais je ne sais pas pourquoi je suis stressée.

Quelles pensées t'obsèdent en ce moment ? Qu'est-ce qui te revient en tête régulièrement ?

En ce moment, je pense beaucoup à faire un bilan chez le médecin pour être sûr(e) que tout va bien.

Pourquoi ces pensées tournent dans ta tête ?

J'ai un collègue qui est tombé gravement malade du jour au lendemain.

A quel sentiment, quelle peur te ramènent ces pensées persistantes ?

J'ai peur que cela m'arrive aussi.

Le stress est donc causé par la peur de tomber malade.

Plus tu comprends d'où viennent tes émotions, plus tu peux maîtriser leur impact sur toi. En travaillant de cette manière, tu seras capable de passer d'une émotion à une autre avec conscience.





ETAPE 2 : Prendre du recul

Prendre du recul sur la situation, sur ses émotions, aide à avoir l'esprit plus clair pour pouvoir s'orienter plus facilement vers ses aspirations, ses rêves et ses valeurs personnelles.

Exemple : Si on continue avec l'exemple précédent où l'émotion du stress est causée par la peur de tomber malade.

Concentre-toi sur le moment présent.

Ressens-tu une douleur dans ton corps ?

Non

Dans le moment présent, es-tu en bonne santé ?

Oui

Tu peux ainsi constater que tes émotions dans la première étape ne sont que le fruit de suggestions de pensées élaborées par ta peur de tomber malade. Mais dans le moment présent, tu es en parfaite santé.





3) Fais la différence entre les « devoirs » et les « envies »

Que fais-tu en ce moment ?

Enumère tout ce que tu fais (travail, maison, activités extérieures ou intérieures, etc)

Dans tout ce que tu as énuméré, qu'est-ce que tu fais « par devoir » et qu'est-ce que tu fais « par envie » ?

Exemple :

Je vais au travail = devoir (rapporter un salaire)

Je vais chez des amis = envie (passer du bon temps)

Qu'est-ce que tu pourrais faire pour transformer tes « devoirs » en « envies » ?

Exemple :

Travailler avec passion = envie d'aller travailler pour le plaisir et pas sous la contrainte de ne pas avoir le choix que de travailler pour rapporter un salaire.

Le but ici est de changer ton mindset par rapport à tes devoirs. Nous ne sommes obligés à rien du tout (même pour le travail et le besoin d'avoir un revenu). En changeant cette pensée limitante du « je n'ai pas le choix », tu vas t'ouvrir aux champs des possibles.





4) Reviens à tes passions

Quelles étaient tes passions étant enfant ou adolescent(e) ?

Quelles sont les passions que tu continues de faire aujourd’hui ?

Quelles passions ne fais-tu plus aujourd’hui ?

Pourquoi as-tu arrêté ces passions (manque de temps, plus d’envie...) ?

Quelles passions pourrais-tu reprendre qui puissent te procurer une émotion agréable comme à l’époque où tu la faisais ?

Le but de faire le point sur tes anciennes passions va te ramener à de hautes vibrations. Peut-être que ces passions aujourd’hui ne te procureront plus le même plaisir mais qu’en essayant à nouveau, tu vas découvrir d’autres besoins, d’autres envies, d’autres aspirations.

On est là pour ouvrir l’esprit vers d’autres chemins qui te mèneront à ce que tu désires vraiment.

5) Ecris tes pensées

Qu’est-ce qui te rend heureux(se) aujourd’hui ?

Qu’est-ce qui te donne un sentiment d’accomplissement ?

Qu’aimerais-tu explorer ?

Ecris tout ce qui te passe par la tête, ne te bride pas, l’objectif ici est de connaître tes pensées profondes.





6) Fais le test du « si personne ne me voyait »

Que ferais-tu personnellement ? Quelle serait ta vie relationnelle (couple, célibataire affirmé(e)) ?

Que ferais-tu professionnellement ?

Quelles expériences ferais-tu (sports, activités, voyages, etc) ?

Quel serait ton environnement matériel ? (maison, voiture, vêtements, coiffure, cuisine, salle de bain, chambre etc)

Quel serait ton environnement familial ? (qui tu arrêterais de voir, qui tu recommencerais à voir, qui tu continuerais à voir, qui tu aimerais connaître)

Quel serait ton environnement amical ? (qui tu arrêterais de voir, qui tu recommencerais à voir, qui tu continuerais à voir, qui tu aimerais rencontrer)

Toutes ces questions vont t'aider à prendre conscience de toutes les sphères de ta vie où tu te brides par rapport à la peur du regard des autres. C'est un très bon exercice pour te recentrer sur ce que tu veux vraiment.

7) Expérimente

Tu as le droit de te tromper, tu as le droit d'essayer. Quelles expériences aimerais-tu vivre ?

Liste ici toutes les choses que tu aimerais expérimenter (même si elles te semblent impossibles mais qu'elles te font vibrer, qu'elles t'excitent quand tu y penses)

Ensuite, mets-les dans l'ordre de préférence en commençant ta liste par ce que tu aimerais expérimenter en premier et fais-le ! Expérimente cette première expérience, la number one sur ta liste !





8) Fais confiance à ton intuition

Si tu as pris le temps de répondre à chacune de ces questions, tu as commencé à ouvrir ton cœur sur tes désirs profonds. Tu vas pouvoir ainsi mieux entendre ton intuition.

Que te dis ton intuition ?

J'espère que ces questions pourront t'aider à poser sur papier tes premiers désirs profonds. Mais je rappelle que pour qu'un exercice soit efficace, il doit être répété. Donc, si tu as l'impression que ça ne t'a rien apporté, recommence une autre fois.

Et si tu penses que tu as fait le tour de toutes les questions avec beaucoup d'intérêts et de détails, sache que tu peux recommencer cet exercice à chaque fois que tu le souhaites et tes réponses ne seront pas les mêmes : des souvenirs auxquels tu n'avais pas pensé referont surface, de nouvelles expériences à expérimenter rallongeront ta liste, certaines personnes que tu pensais vouloir garder seront abandonnées... Mais tout ça, c'est la magie de la pensée.

Ta pensée est sans cesse en mouvement, ne l'oublie pas, tout change !





N'OUBLIE PAS

- **SOIS PATIENT(E) et PERSEVERANT(E)** : le changement prend du temps et des efforts. Ne te décourage pas si les résultats ne sont pas immédiats.
- **ENTOURE-TOI DE SOUTIEN** : cherche des amis, des collègues ou des groupes de soutien qui partagent tes objectifs ou peuvent te motiver.
- **PRENDS SOIN DE TOI** : le bien-être physique et mental est crucial pour réussir à faire des changements durables. Assure-toi de bien dormir, de manger sainement et de prendre du temps pour te détendre.

Le support que je te propose ici peut t'aider à te familiariser à l'introspection.

J'espère que tu vas t'en servir et que tu viendras me raconter ce qu'il s'est passé en m'écrivant ton expérience par email à mon adresse dédiée : lylyorganizer@gmail.com.

Ça me ferait plaisir d'avoir ton retour d'expérience.

En attendant, tu peux continuer à me suivre en t'abonnant à tous mes réseaux LLYYORGANIZER (YouTube, Instagram, Facebook, Tik Tok) et sur mon blog pour recevoir mes prochains articles et leurs exercices (je te laisse retrouver la page d'inscription sur mon site internet www.lylyorganizer.com)

A bientôt !

