

Support de formation numéro 2 c. Le calendrier de ta vie

1) Tu vas passer ta vie en revue, depuis le jour de ta naissance jusqu'à aujourd'hui, te permettre ainsi de faire un bilan.

Tu prends une grande feuille de papier, ou plusieurs collées ensemble.

Tu dessines une grande flèche/un grand trait de ta naissance à aujourd'hui. Je te recommande de prendre des crayons à papier, crayons de couleur pour pouvoir gommer !

Tu y notes chaque année, pour les années où il semble avoir beaucoup de choses, plus d'espace, les années où il y a moins, moins d'espace.

En vert : les belles choses, sentiment d'avancer, de suivre ses envies

En bleu : les périodes où on a fait des pas mais avec un sentiment de non-accompli

En rouge : les périodes où c'était la course, nez dans le guidon, pas vraiment avancé, sentiment d'être à côté de la plaque

Tu notes les événements importants.

Naissance, école maternelle, école primaire, cycle, gymnase, collège, lycée, uni...

Naissance de frères et sœurs, décès de proches.

Aventures, grands voyages, rêves accomplis

Mariage, divorce, enfants, rencontres marquantes

Formation continue, diplômes, permis de conduire

Lieux de vie, déménagement

Jobs, changements de carrière, période de chômage

Tu notes aussi les périodes de stagnation (même si c'est juste la couleur sans rien)

Tu observes comment tu te sens avec tout ça, corps, pensées, etc. Tu peux faire ça sur plusieurs jours, il se peut qu'au début tu ne te souviennes pas de grand chose.

Questions à se poser : est-ce que j'ai fait de mon mieux pour m'écouter, m'aimer, être heureuse ?

2) Tu vas passer ta vie en revue, depuis le jour de ta naissance jusqu'à aujourd'hui, te permettre ainsi de faire un bilan.

Sur une autre feuille, tu vas partir d'aujourd'hui jusqu'à ta mort. (espérance de vie environ 85 ans, tu peux sentir si tu veux mettre 90, 100, 120 hahah)

Même chose, tu dessines une flèche avec les années.

Tu réfléchis, ressens 3 à 10 objectifs que tu as envie de vivre, expérimenter, créer, être et tu places une date dans ton calendrier pour voir combien de temps tu as pour mettre ça en route/l'accomplir.

Je t'invite à mettre des choses à court terme, moyen terme et long terme.

Questions à se poser :

Est-ce que je fais de mon mieux pour m'écouter, m'aimer, être heureuse ?

Qu'est-ce que je mets en place pour créer la vie dont je rêve ?

Qu'est-ce que je recherche en priorité actuellement ?

Quels sont les obstacles majeurs qui m'empêchent de faire de mon mieux (moi, l'environnement)

Si je repense à la semaine passée, au mois passé, avec quel sentiment t'es-tu couchée le soir ?
Avec tes objectifs, comment tu te sentiras une fois accomplis ?
Qu'est-ce que tu ne dis pas ou ne fais pas aujourd'hui par peur, ego, etc. que tu vas regretter de ne pas avoir fait le jour de ta mort ?

3) Maintenant tu vas déterminer ta semaine idéale, ton mois idéal

A toi de voir tes priorités. Sans jugement. Peut-être tu as envie de travailler 10h par jour, peut-être 4.
Tu as besoin de 8h de sommeil, de 5 ou de 10 ?
Tu veux passer combien de temps de toi à toi avec ton âme, prendre soin de ton corps, tes émotions, ton développement ?
Tes temps en famille, avec des amis, dans ton couple
Ton temps à ne rien faire
Ton temps en activité loisirs, joie, etc.
Autre chose ?

Partage tes prises de conscience dans le groupe Telegram 😊