

Carte de route du bonheur

Apprendre à recevoir,
Apprendre à accepter,
Permettre à l'énergie
de circuler librement !

Être centré et établi
dans ce qui est
Vivant en soi.
**Clarifier
mes besoins
fondamentaux**

Comment je me sens ?

Très bien

Bien, mais sans plus

Pas bien du tout

**Faire quelque chose qui me fait du bien.
Je me relie au cœur.**

**Regarder ce que j'ai déjà dans la vie,
transformer mon état d'esprit.**

Ex : liste de gratitude, liste de j'aime,
de kiff, idée du coffre à trésors, loisirs...

Garder ses intentions claires (méfiance du mais)

**Mettre à profit ce bien être pour suivre
mes inspirations,** noter mes idées, mes
projets, m'organiser de façon hebdoma-
daire/quotidienne, faire le tri.
Une quête qui ait du cœur et du sens pour
moi (éviter une quête qui fait régresser)
Regarder mon hygiène de vie, le taux de sa-
tisfaction générale dans ma vie.

Prendre le temps de me poser 10 min

De me détendre, méditer, observer
Je me re centre.

Je continue/commence par m'occuper de ce qui dépend directement de moi.

Mes projets : Je distingue, les grands, les moyens, les petits projets.

Les grands : ils font évoluer ma vie à grande échelle, ils nécessitent de grand investissement.

Les moyens : Ils font aussi changer ma vie, mais ils nécessitent moins d'investissement.

Les petits : Ils font avancer ma vie au quotidien, ils me nourrissent, me redonnent.

Je me pose la question à moi-même : En as-tu vraiment envie ?

Je célèbre la vie ! Tout ce qui n'est pas fun (pétillant, joyeux, intéressant, grisant, enthousiasmant n'est pas vivant, donc pas pérenne !!!)

Se relier au cœur, regarder ses émotions, prendre un peu de distance.

Qu'est-ce que je ressens ?

Que me dis mon corps ?

Est-ce que je suis gêné par quelque chose ?

Quels sont mes émotions ?

Quels sont mes besoins que je ne me permets pas d'exprimer ?

J'écoute le message !

*J'entre en communication
Bienveillance et en empathie*

Anxiété

Puis-je agir sur ces peurs, ce stress ?

OUI

Je veux/
peux agir

NON

Pas
entièrement
vrai

Tristesse

Est-ce que j'ai vécu
une rupture,
une perte,
un traumatisme ?

OUI

NON

Colère

Avec qui,
avec quoi,
ai-je besoin de
faire la paix ?

**Je me relie
au cœur,
J'écoute**

Je porte une attention silencieuse
sur les besoins les plus vrais.

Donner le meilleur de soi,
c'est dire oui à soi-même.

Je participe,
je laisse l'énergie circuler.

Je reste simple, je m'observe dans
ma vie quotidienne.

**La peur est comme
une petite mort**

Elle nous fait perdre
le contact avec
notre être essentiel.
La peur vient de nos
pensées, nos
croyances, nos suppo-
sitions.
Chaque fois que je fais
face à ma peur, je
gagne en force, courage
et confiance. Je garde à
l'esprit que je suis plus
grand que la peur.
Ex : Je fais ce que je
pense ne pas pouvoir
faire. Je me mets face à
mes peurs. Transfor-
mer ses peurs en ++,

**Je me laisse du
temps pour intégrer
mes émotions.**

« Guérir », soulager,
panser mes blessure/
dramas/souffrances.
Après de quelqu'un
ou en cultivant bien-
veillance et amour,
je me reconnecte
à la douceur en moi.
Je développe
ma force intérieure.
Je fais quelque chose
qui me fait du bien !

**Je prends le temps de
déposer les choses.**

Auprès de quelqu'un,
ou par l'écriture,
ex : lettres / cahier de
guérison.

Je canalise en actes/
actions symboliques.

—

**J'écoute le message
Qu'est ce que je suis
en train de me dire ?
Qu'est ce que cela
me montre ?
Reflet ou
fait authentique?**

La confiance en soi est comme un muscle, elle se travaille, s'entretient au quotidien.

Faire chaque jour quelque chose de difficile pour soi, sortir de sa zone de confort.
En cours de route, je recevrais de nouvelles informations que je n'aurai jamais obtenues si j'étais resté sur place.
Je fais un mini débriefing de journée,
il m'est toujours possible de rectifier mes choix, de faire de nouveaux choix plus conscients, conscientisés.