



É.Qi.LiB

**Un moment
pour vous...**



Pour faire le point, tourner la page et débuter la nouvelle année du bon pied...

Je vous propose un processus intimiste pour apprécier la personne que vous êtes et le chemin parcouru, et aussi pour se donner une direction pour l'année à venir avec beaucoup de bienveillance et de douceur.

Il ne s'agit pas d'aller plus haut, d'aborder cela de front en mode performance comme on le fait bien souvent mais d'y aller de manière douce, descendre les voiles, prendre un peu de recul pour évaluer sur quel horizon on a envie de mettre le cap afin de s'apporter un peu plus d'amour et de douceur... et voguer sur une mer qui nous ressemble chaque année un peu plus.

Mode d'emploi

Comment s'y prendre...



Trouver un espace + moment «cozy»
Préparer son breuvage de choix



Choisir une musique relaxante,
inspirante ou s'envelopper de silence

Sélectionner ses crayons préférés et
imprimer le cahier (ou attraper son
calepin à rêver)



Laisser aller toute attente...

Se permettre d'explorer d'un exercice à
l'autre avec curiosité, prendre le temps
nécessaire... s'amuser chemin faisant.



Être honnête

Ouvrir la place aux possibles



Qu'est-ce qui compte LE PLUS pour moi...

Dans un premier temps, je vous invite à prendre une inspiration profonde, laissez le regard filer à l'horizon ou à l'intérieur, et vous poser la question : « Quels sont 5 événements WOW de MA VIE où j'ai ressenti du plaisir, de la passion, de la plénitude... ? » Tésé le genre d'événement que je payerais pour revivre !

Cinq **événements WOW** dans ma VIE :

1.

2.

3.

4.

5.

Un à un, en pensant à chacun de ces événements, j'identifie ce que je valorise dans chacun. Autrement dit, quelles sont les valeurs importantes pour moi qui s'y cachent.

Pour vous aider vous pouvez vous demander :
« *Qu'est-ce que j'apprécie spécialement en cela ?
En quoi est-ce si précieux ?* »

1.

2.

3.

4.

5.

Si vous avez besoin d'inspiration, vous pouvez toujours regarder une liste de valeurs... <http://markuspopp.me/06.pdf> Cela dit, on peut aussi s'y perdre... Même à 284 valeurs, la liste n'est pas exhaustive. Quand je réponds à la question « *Qu'est-ce que j'apprécie de cela ? ou En quoi est-ce si précieux / important ?* » j'ai beaucoup plus de chance de nommer exactement ce qui fait du sens pour moi ! :) Vos mots sont les plus puissants pour vous !

Maintenant, explorons un autre aspect si vous le voulez bien... Je vous invite ici à identifier 3 personnes importantes de votre vie. Quels sont vos héros, de votre mère à Gandhi en passant par Wonder Woman et Harry Potter. Ça peut être des personnes vivantes ou décédées, des personnalités ou des personnages fictifs. Ils vous inspirent pour une raison ! Ils portent, cultivent, nourrissent des valeurs que vous valorisez...

Mes héros : 3 personnes (ou personnages) importants

1.

2.

3.

Maintenant que vous avez excavé le minerai brut de ce qui constitue l'essence de qui vous êtes, je vous invite à repérer les diamants, rubis et émeraudes qui s'y trouvent... C'est tout simple, recensez les valeurs prédominantes de vos 5 événements WOW et de vos 3 héros, et listez les 3 super valeurs communes que vous y repèrerez (vous pouvez aller jusqu'à cinq ;-)) !

Une à une, comme en page précédente, en pensant à chacune de ces personnes, identifiez ce que vous valorisez chez elles. Quelles sont, pour vous, les traits importants, inspirantes et uniques que possède chacun d'eux ?

Pour chacune, répondre à la question :

« *Qu'est-ce que j'apprécie tant chez cette personne, en quoi m'inspire-t-elle ?* »

1.

2.

3.

Mes 3 supers valeurs :

*

*

*

Bilan de l'année qui vient de s'achever...

À la découverte de ce dont je suis fier/fière

Prenons un moment pour regarder les 12 derniers mois. Ce fut peut-être une année de défis, de délestage, de ressourcement ou d'exploration... Peu importe ce dont l'année a été faite, elle vous a conduit à ce point, ici, maintenant... Je vous invite à identifier 5 choses dont vous êtes fier/fière. Ce qui vous vient, spontanément ! Ce peut être un élément petit ou grand, sans trop analyser, un truc qui vous a apporté de la satisfaction... Ce peut-être quelque chose dans lequel vous vous êtes engagé, que vous avez découvert ou qui vous a apporté de la joie, ou encore peut-être quelque chose que vous avez eu le courage de faire ou de dire...

Accomplissements : 5 choses qui m'ont apporté de la satisfaction

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Pour chaque accomplissement, identifier les **qualités, compétences, talents ou aptitudes** dont j'ai fait preuve :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

En complément, qu'aie-je **laissé allé** dans cette dernière année ?

Qu'aie-je **changé** cette année passée ?

Qu'est-ce que la **peur m'a empêché de faire** ?

Qu'aie-je **découvert à propos de moi** ?

Qu'est-ce qui **m'a fait sourire** cette année ?

Qu'est-ce qui ressort de mon expérience de l'année qui se termine ?

Qu'aie-je appris à propos de moi ?

Direction pour l'année à venir...

S'offrir en cadeau la vision de ce qu'on se souhaite et donner forme à cette intention

Peut-être qu'au terme des précédents exercices, un mot ou un thème se pointe le nez... Qu'est-ce que je veux pour moi, qu'est-ce qui me ferait me sentir inspiré(e), encouragé(e) ? Ou encore, qu'est-ce que j'aimerais développer ou faire grandir dans l'année qui vient ? Ce peut être au travail, un projet ou un rêve, à travers les relations, la famille ou les amis... Ce peut-être par rapport à soi, une pratique pour développer la santé ou la sérénité, des croyances à modifier ou de la bienveillance à s'apporter...

*J'ai envie de ressortir deux dictons
pour amorcer la réflexion...*

Qui trop embrasse mal étreint — Je vous invite à choisir une sphère de la vie et UN thème. Dans un monde où on est tellement souvent dans la performance, où on est des Superwoman/Superman puissance 10. Définir UN objectif. Même s'il y en a plusieurs sur la planche à dessins, en privilégier UN à garder dans la mire. D'abord ça permet de libérer de l'espace, de réduire la pression que l'on se met, d'avoir un meilleur focus et d'améliorer sa réussite à l'atteindre. Notre satisfaction s'en trouvera augmentée.

Si cet objectif demeure à échelle super héros, SVP faites-vous le cadeau de le morceler en une bouchée digeste pour l'année à venir qui soit atteignable :) Un objectif SMART+ est un un objectif formulé de manière positive, spécifique, mesurable, atteignable par soi, réaliste et qui se décline dans le temps.

Si tu veux tracer ton sillon droit, attaches ta charrue à une étoile — Ici c'est l'idée de prendre un moment de recul pour se demander ce que l'on souhaite vraiment. Que l'on ait une vision claire de notre destination ou besoin d'aide pour trouver à quelle étoile s'accrocher, le choix d'exercice en page suivante devrait vous offrir un bon point de départ.

Si vous aimeriez être accompagné(e) dans votre réflexion, j'ai plusieurs autres outils et je propose des accompagnements individuels sur mesure.

Les consultations peuvent se faire dans le confort de chez soi en vidéo conférence ou en présentiel. J'émet des reçus reconnus par la plupart des compagnies d'assurances.

Un mot sur l'écriture en folie avant tout... c'est une façon d'écrire inhabituelle, en ne suivant ni les lignes, ni de gauche à droite... Il s'agit d'une écriture complètement libre. Elle vise à relâcher le contrôle que l'on a sur la pensée, à se laisser aller et à stimuler l'imagination. En écrivant ainsi il est plus difficile de se relire. On peut donc écrire de façon plus libre et spontanée. C'est une technique qui amène un esprit de jeu. On peut intégrer des images ou dessins en cours de route, on peut aussi écrire en rectangle en partant de l'extérieur ou en spirale en partant du centre.

Je vous propose 2 avenues, vous pouvez :

—> Si vous **avez déjà un objectif SMART+** l'écrire puis suivre les **étapes 1 et 2**, ou bien

—> Si vous **n'avez pas d'objectif spécifique** et souhaitez demeurer dans un espace plus ouvert, passez directement à **l'étape 3**.

Énoncé de mon objectif SMART+ (objectif formulé de manière positive, spécifique, mesurable, atteignable par soi, réaliste et qui se décline dans le temps)

1. Choisir la question qui vous inspire le plus entre les options suivantes (A ou B) :

A) « Qu'aie-je besoin de développer / mettre en place pour atteindre cet objectif ? » ou

B) « En quoi cet objectif est-il important pour moi ou que me permet-il d'être / devenir ? »

2. Fermez les yeux pour laisser monter des images de ce que vous souhaitez pour le futur et, en page suivante, écrivez dans tous les sens pendant 15 minutes selon la technique de l'écriture en folie précédemment décrite.

Si vous avez choisi la question A, débutez par : « Pour atteindre [objectif], j'ai besoin de mettre en place ... »

Si vous avez choisi la question B, débutez par : « [Objectif] est important parce qu'il me permet de ... »

3. Fermez les yeux pour laisser monter des images de ce que vous souhaitez pour le futur et, en page suivante, écrivez dans tous les sens pendant 15 minutes selon la technique de l'écriture en folie précédemment décrite en commençant par « Je me sens appelé(e) par... », une autre phrase déclencheur de votre choix ou une des options suivantes : « Je me suis regardé dans le miroir et ... » ou « Ça fait longtemps que ... » ou encore « Je rêve que ... »



Avec mes meilleures intentions pour l'année à venir...

J'espère que vous avez apprécié ce moment avec vous.

N'hésitez pas à me faire part de vos observations, questions ou commentaires à locas.christine@mac.com.

Pour en savoir plus sur le coaching, consulter : www.EQiLib.com.

Christine Locas 514.464.5698
É.Qi.LiB | Pour l'équilibre Coeur & Corps

Coaching | Massothérapie | Acupuncture

Membre FQM, ANQ et Ordre des acupuncteurs
Reçu pour assurances

