



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 donner une direction à 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 plutôt d'y aller de manière posée, de 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 de bienveillance et de douceur... et voguer sur une mer qui nous rapproche toujours un peu plus de qui on est véritablement.

Mode d'emploi

Comment s'y prendre...



Trouver un espace + moment «cozy»
Préparer son breuvage préféré



Choisir une musique relaxante,
inspirante ou le silence bienveillant

Sélectionner ses crayons préférés et
imprimer le cahier (ou votre journal à
rêver)



Laisser aller toute attente...

Se permettre d'explorer avec
curiosité... s'amuser chemin faisant.



Être honnête

Offrir la place aux possibilités



Regard sur l'an passé

À la découverte des moments marquants...

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 la personne que vous êtes ici, maintenant... Je vous invite à identifier 3 choses dont vous êtes fier/fière en 2024. 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...

Quels ont été trois accomplissements cette année ?

1.

2.

3.

Quels défis avez-vous surmontés ?

Quelle leçon précieuse avez-vous tirée de vos expériences ?

Qu'avez-vous laissé derrière vous qui ne vous servait plus ?

GRATITUDES - Notez cinq choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e) cette année.

1.

2.

3.

4.

5.

Clarifiez vos intentions pour l'année à venir...

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

Peut-être qu'au terme de cette année certaines priorités se pointent déjà à l'horizon... Qu'est-ce que je veux pour moi pour l'année qui vient, qu'est-ce qui me ferait me sentir inspiré(e) ? Ou encore, qu'est-ce que j'aimerais développer ou faire grandir ? Ce peut être au travail, un projet ou un rêve, à travers la famille ou les amis... Ce peut être par rapport à soi, pour améliorer sa santé, des croyances à modifier ou de la bienveillance à s'apporter...

VISUALISATION - Prenez un moment pour fermer les yeux, prendre quelques respirations pour vous détendre et imaginer une journée idéale dans l'année à venir... prenez le temps de la rêver avec le plus de détails possible...

À quoi ressemble-t-elle ?

Que ressentez-vous ?

Que souhaitez-vous inviter dans votre vie ?

(Ex.: équilibre, courage, créativité, aventure)

De quoi souhaitez-vous vous libérer ?

Votre mot pour l'année

Choisissez un mot ou une phrase qui servira de guide et d'inspiration pour les mois à venir. Ce mot doit vous motiver et résonner profondément avec vos aspirations.

Quel est le mot pour l'année ?

Pourquoi l'avez-vous choisi ?

Astuce - Écrivez ce mot quelque part où vous le verrez chaque jour.

Agissez intentionnellement...

Vos priorités - Identifiez un, deux ou trois domaines de votre vie sur lesquels vous voulez vous concentrer. Par exemple :

- **Santé** : Quelles actions quotidiennes pouvez-vous entreprendre pour mieux prendre soin de votre corps ?
- **Relations** : Comment pouvez-vous renforcer vos connexions avec vos proches ?
- **Projets** : Quels premiers petits pas pourriez-vous faire vers un objectif ambitieux ?

1.

2.

3.

Quelles actions quotidiennes pouvez-vous faire pour avancer vers vos objectifs ?

1.

2.

3.

Célébrez et ajustez - Planifiez des moments réguliers pour revenir à ce guide, que ce soit chaque mois ou chaque saison. Posez-vous ces questions :

Qu'est-ce qui a bien fonctionné ?

Que pourriez-vous ajuster ?

Votre mot pour l'année est-il toujours pertinent ou avez-vous besoin d'un nouveau focus ?



Vous êtes prêt(e)...

Prenez une grande inspiration et laissez votre vision vous guider. Souvenez-vous que chaque petit pas compte et que vous êtes maître de votre propre parcours. Célébrez vos progrès et soyez doux/douce avec vous-même.

Bonne année pleine de découvertes et de transformations!



J'é mets des reçus déductibles avec la plupart des compagnies d'assurances. Les consultations en coaching peuvent se faire dans le confort de chez soi en vidéo conférence. Pour en savoir plus sur le coaching et mes services, consultez : www.ChristineLocas.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