

ÉTAPE 2: JE M'OBSERVE



😡 Nuisible:

Observe chaque élément un par un, sans te juger, sans banaliser, sans te résigner.

Souviens-toi : le simple fait de prendre conscience de ce qui est nuisible dans ta vie t'aide déjà à t'en détacher.

Y a-t-il un élément nuisible dont tu viens de prendre conscience ?

Note-le. Laisse les mots venir.

😐 Neutre:

Demande-toi :

Est-ce que je m'autorise à être pleinement vivant·e ?

Y a-t-il des aspects de ma vie que je pourrais transformer pour faire davantage de place à ce qui me fait du bien ?

Sois curieux·se de ce qui ne fait ni mal ni bien. Parfois, ce sont ces zones grises qui prennent trop de place sans qu'on s'en rende compte.

☀️ Bon pour moi:

Prends le temps de te réjouir de ce que tu vis de beau.

Remercie, même intérieurement, les personnes qui participent à ton bien-être.

Demande-toi :

Est-ce que je me donne assez de temps pour profiter pleinement de ce qui me nourrit vraiment ?

Célébre le bon. Il mérite autant ton attention que le reste.

ÉTAPE 3: JE FAIS UN PETIT PAS CONCRET

Y a-t-il des habitudes destructrices qu'il serait bon que tu abandonnes ?

Des personnes dont le comportement est nuisible et dont tu pourrais te protéger ?

Ou peut-être des choses neutres à rééquilibrer, ou du bon à amplifier ?

Choisis une action à mettre en place dès maintenant et complète la phrase:

Désormais / dès demain / à partir de lundi (choisis ce te vous convient), je m'engage à :

Sois le plus précis possible dans ton engagement.

MOT DE LA FIN

Tu viens de faire un magnifique acte de clarté intérieure. Ce tri n'est pas une fin, c'est un commencement.

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN?

Si cet exercice t'a apporté de la clarté, mais que tu ressens le besoin d'être accompagné·e pour aller plus loin...

👉 Je propose un accompagnement sur-mesure en coaching de transition de vie, pour t'aider à traverser les zones de flou et remettre de la lumière là où tu en as besoin.

Tu peux me contacter ici: labonneformule.coaching@gmail.com / www.labonneformule.ch

Je serais heureuse d'échanger avec toi.

