10 QUESTIONS CLÉS POUR DONNER DU SENS

« Il n'est pas de vents favorables au marin qui ne sait à quel port il se rend »

OSER ÊTRE
STEVESDOUPEUX.FR

Philosovie

©Steves doupeux 2017 - stevesdoupeux.fr / philosovie.com

Comment se sentir bien dans sa vie, s'épargner le mal-être quand on ne sait pas qui l'on est vraiment, ce qui fait sens, nous met en vibration ?

Comment savoir ce que l'on veut vraiment quand on est déconnecté de son être, de ses besoins de ses rêves ?

Ces dix questions me semblent essentielles pour vous aider à trouver ce qui justement fera la différence pour vous et vous connectera à votre être…

Bien entendu la mise en oeuvre d'une vie qui fait en vie est un cheminant qui vous met face à l'adversité. Vivre son rêve, sa passion, son talent, son savoir-faire pour se sentir vivant, être le créateur responsable d'une vie qui fait en vie n'est pas toujours de tout repos et demande abnégation, ténacité et engagements. C'est évidement possible puisque d'autres l'ont fait !

Prenez le temps de créer un environnement agréable pour répondre à ces questions avec votre coeur. Il se peut que certaines soient plus difficiles que d'autre, dans ce cas passez et revenez-y plus tard. Il se peut aussi que vos réponses soient redondantes et ce n'est absolument pas gênant. Votre objectif : Trouver ce qui fait sens pour vous.

Bien entendu vous êtes encouragé(e) à utiliser un carnet de travail que vous pouvez relire de temps à autre pour répondre à ces questions.

---

1 - Quelle est votre citation favorite & quelle idée fait-elle fortement raisonner en vous ?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

2 - Dans la vie et quelques soient les domaines, qu'est-ce qui est important pour vous ?

3 - Imaginez que tout soit possible, vraiment tout ! Quelle serait votre vie idéale ?

4 - Si l’argent n’existait pas, à quoi voudriez-vous consacrer votre temps ?

5 - Si il ne vous resté qu’un mois à vivre que voudriez vous faire absolument ? Pourquoi ?

6 - Qu’est-ce que vous aimez faire spontanément et avec plaisir ?

7 - Qu’est-ce que vous faites qui vous fait vibrer et vous met en joie ?

8 - Avec quels verbe avez-vous envie de conjuguer votre vie ?

9 - Qu’est-ce que vous aimez et aimeriez-vous faire pour les autres ?

10 - Faites la liste de vos rêves les plus fous.

Notez de 1 à 10 les plus importants, prenez le mieux noté et posez-vous les questions : Pourquoi je veux absolument réaliser ce rêve ou m'en approcher ? Par quoi dois-je commencer ? Avec qui je peux le faire ? Que dois-je acquérir comme compétences et comment commencer ?

Questions et réflexion pour aller plus loin

1 - Que pouvez-vous faire pour concrétiser vos projets, vos envies dans votre quotidien ?

2 - Quelles étapes pouvez-vous franchir régulièrement pour atteindre et améliorer votre vie?

3 - Qu'allez-vous faire pour ne pas oublier de relire ce que vous avez écrit ?

4 - Quelles actions spécifiques allez-vous entreprendre pour étoffer et réaliser vos projets ?

«Ne sommes-nous pas à la fois infiniment petits et infiniment grands. ? Nos soucis, nos peurs, nos doutes, nos croyances… Cela nous paraît immense, infini et parfois même insurmontable. Pourtant, avez-vous remarqué qu'en prenant du recul les perceptions changent ? Lorsque je suis moi même en souffrance, que j'ai peur, lorsque les choses ont l'air d'être grave, que je rumine et me raconte des histoires qui me font du mal, lorsque je doute et que je suis prêt à renoncer, j'essaie de m'imaginer tout là-haut et je regarde, je regarde le monde et je me regarde en train de me débattre contre moi même ! Et je me dis : bon sang, es tu vraiment obligé de te faire peur ? Souvent cela m'apaise immédiatement et me donne l'envie de passer l'action. Je vous souhaite de savoir prendre le recul nécessaire et chaque jour un peu plus pour vous autoriser à changer vos perceptions et vous réaliser pleinement, à vivre la vie qui vous fait en vie.»

Joie et Gratitude

Steves Doupeux
Coach « Osérologue »
Praticien en hypnose & EFT