

CABINET DE RÉFLEXION

L'étincelle du parcours de vie #osezledéclic



1



OBJECTIF

Créer un visuel de tous vos événements de vie marquants afin d'avoir :

- } une vue d'ensemble pour de faire le point,
- } avoir un état de la météo de votre parcours,
- } constater les diverses répétitions s'il y en a,
- } vous questionner sur chaque événement, et provoquer des déclics.



UN PROCESSUS DE TRANSFORMATION EST FAIT D'ÉTAPES PRÉCISES À EXPLORER

1. Notez tous les événements importants de votre vie, positifs et négatifs, ainsi que les âges où ils se sont produits.

** L'idéal, c'est de faire l'exercice sur une feuille au format A3 pour avoir plus de place.*

- Premier amour
- Rupture sentimentale
- Votre majorité
- Sortie du cocon familial
- Un accouchement
- Un accident
- Diplôme
- Reconversion professionnelle
- Décès ...

2. Dessinez un symbole qui représente pour vous chaque événement ?

- Défi ☯
- Réussite ☆ Echec ✕
- Trauma, choc ⚡💔 ...

Dessinez des symboles qui vous parlent.

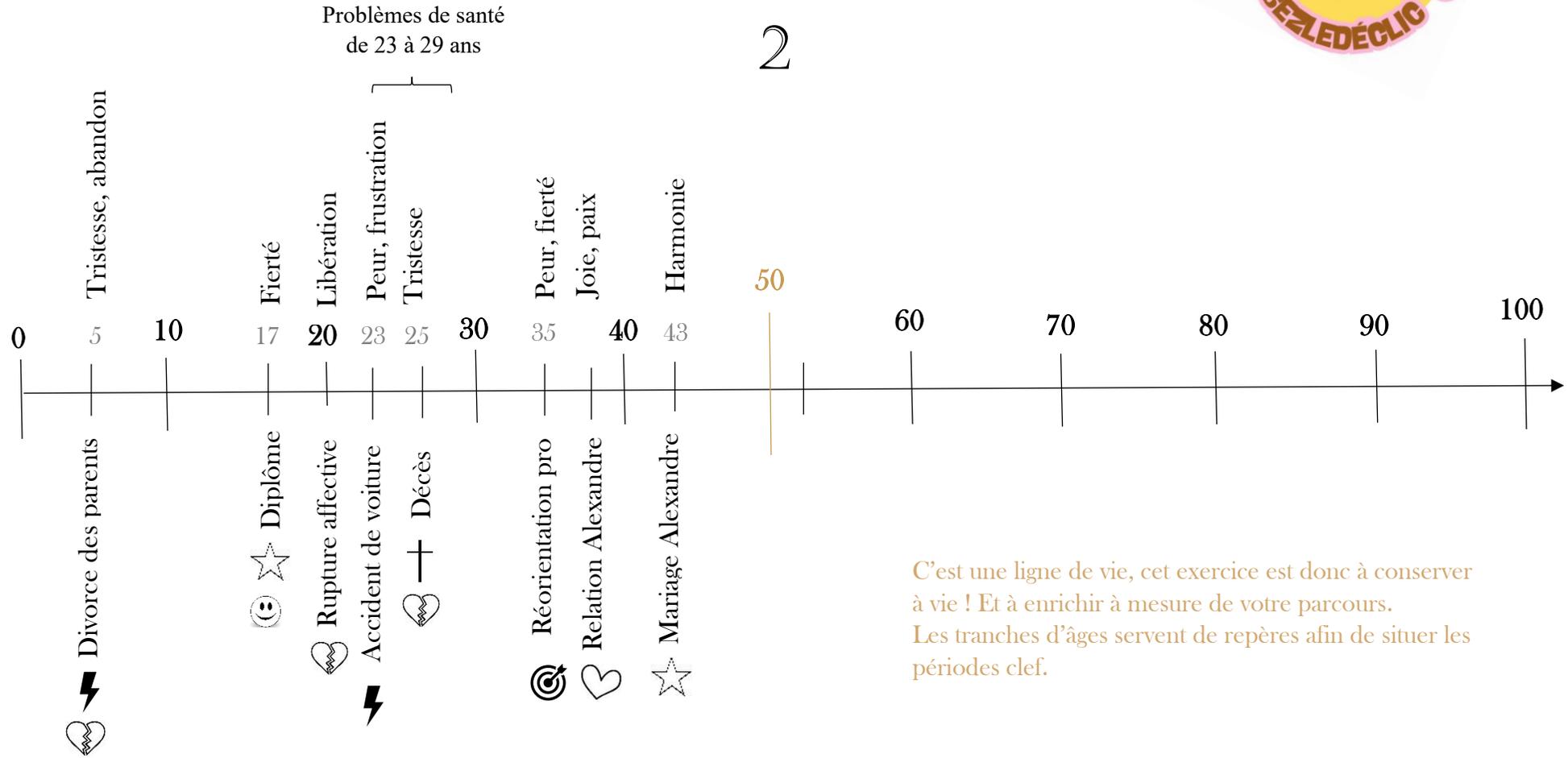
3. Notez aussi les émotions, sentiments, blessures qui sont associés :

- Fierté
- Peur
- Colère
- Culpabilité
- Soulagement
- Frustration
- Tristesse
- Joie
- Abandon
- Paix
- Rejet
- Honte
- Injustice
- Trahison
- Libération ...



CABINET DE RÉFLEXION

L'étincelle du parcours de vie #osezledéclic

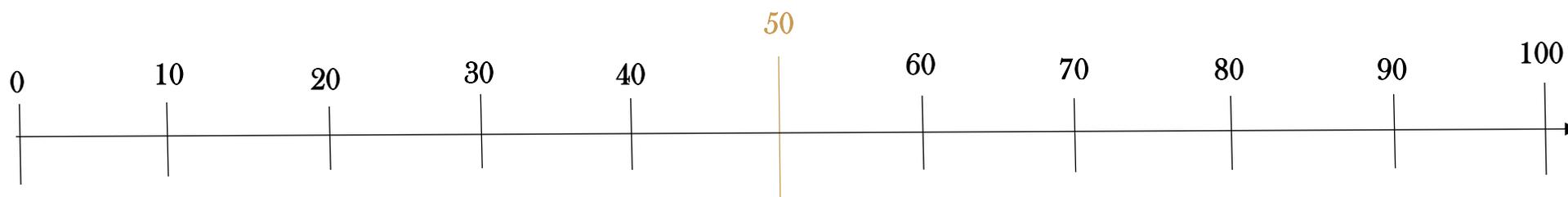


C'est une ligne de vie, cet exercice est donc à conserver à vie ! Et à enrichir à mesure de votre parcours. Les tranches d'âges servent de repères afin de situer les périodes clef.

CABINET DE RÉFLEXION

L'étincelle du parcours de vie #osezledéclic

3



 -Un regard posé sur sa vie,
est déjà un premier pas vers la libération
de ce qui pèse.

Myriam VB 

CABINET DE RÉFLEXION

L'étincelle du parcours de vie #osezledéclic



4

RÉFLEXIONS PROPOSÉES

1. En regardant globalement votre parcours de vie, quels sont les situations qui se répètent ?

Répondre à toutes les questions pour chaque événement

Pour chaque événement, remémorez-vous qu'elle était votre situation à ce moment-là ? Vivre une séparation affective au moment où l'on a un emploi, peut être vécu encore différemment si vous n'aviez pas de travail et que l'aspect financier était présent, ou si vous aviez des responsabilités comme vous occuper d'un parent par exemple ... Il ne faut pas négliger ce qui se passait dans votre vie, au moment où avez vécu cet événement marquant.

2. Dans le cas d'une épreuve, comment l'avez-vous dépassé ?

(seul.e, avec de l'aide, vous avez laissé faire le temps, ou fait des actions ...)

3. Quelles capacités, compétences, stratégies avez-vous utilisé ou développé dans cette situation ?

4. Dans le cas d'une réussite, comment vous vous y êtes pris.e ?

Cela peut vous servir, afin de reproduire le processus pour un autre objectif.

5. Qu'est-ce que cet événement a changé en vous ? Et autour de vous, dans votre environnement ?

6. Qu'elle.s croyance.s vous avez intégré à votre sujet ?

(j'ai du talent, je suis faible ...)

ou sur la vie suite à cet événement ?

(la vie est compliquée, on peut faire confiance à personne, chaque défi est une opportunité ...) ?

7. Quel.s mécanisme.s avez-vous mis en place ?

(Protection, anticipation, fuite ...)

8. Avec le recul, cette croyance et ce mécanisme vous aident-ils, ou ils vous limitent ?

9. Quelles leçons avez-vous apprises ?

10. Si vous deviez revivre aujourd'hui cet événement, mais avec l'expérience que vous avez aujourd'hui, comment agiriez-vous ?

11. Quel lien voyez-vous entre cet événement, et ce que vous cherchez à accomplir dans votre vie actuelle ?

CABINET DE RÉFLEXION

L'étincelle de l'action #osezledéclic



☀️ Un exercice pour rendre concret votre vécu, vos pensées et croyances, développer votre réflexion, et vous faciliter la compréhension de ce qui vous préoccupe, afin de déclencher vos propres déclics.

Un exercice ne remplacera jamais une thérapie.

**Merci de ne pas diffuser cette version enrichit de cet outil, sans autorisation.*



Vos déclics vous appartiennent, mais ils peuvent inspirer d'autres personnes !



Partagez votre déclic en prenant en photo une partie de votre exercice en notant le Hashtag #osezledéclic

CABINET DE RÉFLEXION #osezledéclic

Myriam VB Psychopraticienne

06 01 36 08 46 myriamvb.pro@gmail.com

Le gros plus !

Vous avez la possibilité de prendre un seul rendez-vous avec moi, si vous souhaitez que l'on approfondit ensemble votre exercice. Rendez-vous sur mon site dans « Consultations ».

Un besoin, une idée ?

Envoyez-moi un message si vous souhaitez que je crée un exercice en particulier.

