

LIVRET DE JUIN

de moi à moi...

*dans mes relations sociales
et mes hobbies*



Comment mes hobbies
et mes activités sociales
me révèlent
à Moi-même.





INTRODUCTION

Dans ce le livret, nous te proposons de vraiment “jouer le jeu ” et d’aller voir en profondeur ce qui motive tes choix, dans tes hobbies, tes loisirs, tes vacances et autres temps libres.

Ces temps “libres”, non imposés par la société, sont-ils vraiment choisis en toute liberté ?

De plus en plus, nous sommes entourés de nombreuses injonctions sociétales qui peuvent nous éloigner de nos propres aspirations profondes.

De nombreux paramètres sont à prendre en compte dans tes choix et tu vas pouvoir examiner ce qui te motive “ en vérité”.

Pour cela, observe les pensées qui te viennent à l’esprit et les peurs qui apparaissent.



Nous te proposons de remplir les tableaux suivants pour mettre déjà en lumière ce que tu fais et pourquoi.

- En as-tu un seul ou plusieurs ?
- Sais-tu expliquer pourquoi un seul ou pourquoi plusieurs ?
- Penses-tu en manquer, en avoir trop ?
- Sais-tu expliquer ce que tu recherches à travers tes hobbies ?



Tes hobbies et activités sociales en général

Liste de tes hobbies	Désires-tu le continuer?	Penses-tu le remplacer ?	Que recherches-tu à travers lui ?



a) Les hobbies que tu pratiques

- cela peut être chez toi
- ou
- en dehors de chez toi

b) Les hobbies pour lesquels tu as l'élan mais non réalisés







Prise de conscience

En observant ces tableaux tu peux déjà prendre un peu plus conscience de ce qui te convient réellement, de ce qui te manque éventuellement.

Il est important, lorsque tu remplis ces tableaux, de te dégager de toute règle sociale ou familiale qui voudrait que l'on soit content de faire ceci ou cela.

En considérant que tout est possible et en supprimant tout doute et tout regard extérieur, y a t-il un hobby que tu aimerais vraiment expérimenter et que tu n'as jamais osé mettre en œuvre.

Sois dans la sincérité profonde avec toi-même, personne ne saura ce que tu as écrit.

En revanche, toi tu pourras observer ce que cela vient te dire de tes besoins nourriciers.

Sache que tu peux toujours expérimenter un nouveau hobby tout en sachant que tu es entièrement libre de l'arrêter s'il ne te convient pas.

La vie est expérimentation libre et c'est toi et uniquement toi qui peut valider tes choix .



TROISIEME PARTIE



Tes vacances

C'est bientôt l'été.

Durant cette saison il est assez coutumier de faire une pause dans son activité professionnelle et de prendre des vacances.

La façon dont tu organises ce temps est également très parlante.

Il est fondamental que tu sois totalement honnête là aussi afin de savoir ce qui te va vraiment.

Prends le temps d'approfondir réellement ces questions.

Ce n'est que comme cela que tu vas pouvoir prendre conscience de ce qui va te nourrir.

Petit indice : Observe ton ressenti dans ton corps lorsque tu penses à tes différents hobbies ou à tes vacances passées ou à venir.

*Ton corps va savoir te dire
ce qui est bon pour toi.*





Tes vacances

Où pars-tu en vacances ? - 1 -

Tu peux remplir les tableaux suivants pour avoir une vision plus claire de tes pratiques.

TON SEJOUR	Toujours Parfois Jamais	Pourquoi ?
Dans ton pays		
A l'étranger		
Dans ta famille		
Avec des amis		



Tes lieux de vacances

Où pars-tu en vacances ? - 2 -

Ton séjour	<i>Toujours Parfois Jamais</i>	Pourquoi ?
A la campagne		
En bord de mer		
A la montagne		
Au sein d'une grande ville		
En itinérance		

TROISIEME PARTIE



Tes activités

Que fais-tu en vacances ? - 3 -

Tes activités en vacances	<i>Toujours</i> <i>Parfois</i> <i>Jamais</i>	Pourquoi ?
Les mêmes d'une année sur l'autre		
Différentes d'une année sur l'autre		
Les mêmes que pendant l'année		
Très différentes de celles que je pratique pendant l'année		

TROISIEME PARTIE



Tes vacances

De même que pour tes hobbies,
en observant ces tableaux et surtout la case

“Pourquoi ?”,

tu vas pouvoir comprendre :

- comment tu fonctionnes
- ce qui te va très bien
- ce que tu fais un peu en automatique peut-être et que tu pourrais éventuellement faire évoluer.



TROISIEME PARTIE

Tes vacances

Et enfin, comme pour les hobbies, pose-toi cette question magique:

“Si personne ne me jugeait, y compris moi, si tout était possible, si je supprimais toutes mes limitations familiales, sociales, du bien vivre, d'être une bonne personne, etc...

*Quelles sont les vacances
qui me feraient VRAIMENT plaisir?*

Essaie de les décrire le plus précisément possible et là encore vois ce que cela fait dans ton corps.

Tout est possible, personne ne te voit...

- Qu'est ce que tu décides de faire ?
- Qu'est -ce que tu organises pour toi et pourquoi ?

En te laissant aller à cette visualisation tu vas encore plus loin dans qui tu es, dans tes besoins profonds.

Ce n'est qu'en te connaissant ainsi que tu pourras t'honorer comme tu dois le faire.





Conclusion

Note bien!

Rien n'est immuable, tout peut bouger.

Ce que tu écris là peut évoluer et heureusement car nous sommes là pour ça, pour évoluer.

Donc écris et reviens de temps en temps à tes réponses pour voir si elles te conviennent encore.

C'est le plus important.

Le fait d'avoir montré à ton mental que tu as le droit de tout imaginer, cela va l'ouvrir à d'autres possibilités qui, peut-être, te parleront plus.

Pour terminer, souviens-toi:

Ce qui pouvait t'enthousiasmer à une époque, peut parfaitement ne plus être aligné avec qui tu es maintenant.

Et ce que tu n'aimais dans le passé, peut parfaitement être juste pour toi aujourd'hui.





Conclusion

Oser la légèreté

C'est oser laisser ton être profond te parler de tes besoins et de tes rêves.

C'est oser mettre de côté ton mental et ses limitations.

C'est oser se détacher du "comment".

C'est oser sortir de "tes chemins battus"

C'est oser te donner la "première place"

Tu es ton plus beau projet de vie !

