



Quand la vie que vous vivez ne vous ressemble plus

LE WORKBOOK D'INTROSPECTION

*pour comprendre ce
qui vous empêche d'avancer*

Valérie CHARDO

Introduction

Il existe des moments dans une vie où quelque chose commence à se fissurer.

Ce qui fonctionnait avant ne fonctionne plus de la même manière.

On doute davantage.

On se sent fatiguée.

On a parfois l'impression de tourner en rond.

Ce moment peut être profondément déstabilisant.

Mais il ne signifie pas forcément que quelque chose ne va pas.

Très souvent, il indique qu'une transition identitaire est en cours.

L'identité qui vous a permis d'arriver jusqu'ici devient parfois trop étroite pour la personne que vous êtes en train de devenir.

Ce workbook n'a pas pour but de vous donner une réponse immédiate.

Il a pour objectif de :

- mettre en lumière ce qui ne résonne plus
- identifier les conditionnements encore actifs
- clarifier ce qui cherche à évoluer.

Prenez le temps de répondre aux questions avec honnêteté.

Il ne s'agit pas de "réparer" quelque chose.

Il s'agit de rendre visible ce qui cherche à émerger.

Observer sa réalité actuelle

Prenez quelques minutes pour observer votre vie telle qu'elle est aujourd'hui.

Dans quels domaines ressentez-vous actuellement une tension ou une fatigue ?

Vous pouvez explorer par exemple :

- votre activité professionnelle
- vos relations
- votre environnement de vie
- votre rythme quotidien
- votre rapport à vous-même.

Questions d'introspection

Quels sont aujourd'hui les domaines qui occupent le plus votre énergie ?

Dans quels domaines ressentez-vous une forme de pression ou d'essoufflement ?

Y a-t-il un endroit de votre vie où vous avez l'impression de fonctionner "en automatique" ?

Qu'est-ce qui, aujourd'hui, ne vous ressemble plus complètement ?

Observer ce que votre corps vous dit

Le corps perçoit souvent les changements avant le mental.

Lorsque quelque chose dans notre vie ne nous correspond plus, le corps envoie des signaux.

Questions d'introspection

Dans quelles situations ressentez-vous le plus de tension dans votre corps ?

À quels moments ressentez-vous de la fatigue ou une perte d'élan ?

Votre corps cherche-t-il à ralentir dans certains domaines de votre vie ?

Quelles situations vous procurent encore un sentiment d'expansion ou de légèreté ?

Identifier les conditionnements

Certaines décisions sont difficiles à prendre non pas parce qu'elles sont mauvaises...

mais parce qu'elles viennent remettre en question des automatismes ancrés depuis longtemps.

Questions d'introspection

Quelles croyances influencent encore vos choix aujourd'hui ?

Par exemple :

- "Je dois être forte"
- "Je ne peux pas décevoir"
- "Je dois continuer ce que j'ai commencé"

Quelles peurs apparaissent lorsque vous imaginez changer certaines choses dans votre vie ?

Y a-t-il des attentes extérieures qui influencent encore vos décisions ?

Identifier le point de rupture

Une transition ne vient presque jamais de toute une vie qui ne fonctionnerait plus.

Elle vient souvent d'un point précis qui a cessé de faire sens.

Questions d'introspection

Si vous deviez résumer votre inconfort actuel en une phrase, quelle serait-elle ?

Quel est l'élément précis qui ne vous correspond plus aujourd'hui ?

Depuis quand ressentez-vous ce décalage ?

Est-ce un changement extérieur... ou une évolution intérieure ?

La nouvelle version de vous

Une transition identitaire ne consiste pas à devenir quelqu'un d'autre.

Elle consiste souvent à laisser plus de place à une facette de vous qui existait déjà.

Questions d'introspection

Quelle facette de vous cherche aujourd'hui à prendre plus de place ?

Qu'avez-vous envie de faire différemment ?

Quelles habitudes ou rôles sentez-vous prêts à laisser derrière vous ?

Quelle décision, même petite, irait dans le sens de la personne que vous êtes en train de devenir ?

Conclusion

Lorsque quelque chose cesse de faire sens, ce n'est pas toujours un problème.

C'est souvent un signal.

Un cycle se termine. Un autre cherche à émerger.

Ce travail d'introspection ne vise pas à tout changer immédiatement.


Il vise à créer de la clarté.

Car la clarté est souvent le premier pas vers une décision alignée.

Si ce workbook a mis en lumière une transition importante dans votre vie, il est possible que vous soyez à un moment de bascule.

Certaines décisions sont difficiles à traverser seule.

J'ai créé ÉLIXIR, un accompagnement de 2h30 pour clarifier une situation, libérer les conditionnements actifs et permettre à une décision alignée d'émerger.

 En ligne ou à Arras

Vous pouvez me contacter directement pour plus d'informations.

ou réserver votre rdv d'information par ici

[JE SOUHAITE DES INFORMATIONS](#)