

ATELIER 3 JOURS AVEC MON MOI IDEAL



BIENVENUE DANS L'ATELIER 3 JOURS AVEC MON MOI IDÉAL

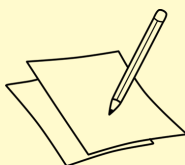
C'est quoi le Moi Idéal ?

Nous portons tous au fond de nous un Moi Idéal...
Un grand moi pétri de nos rêves et de nos grandes aspirations.
Un moi si grand que nous avons eu du mal à y croire.
On se dit : « Si j'avais cru en moi j'aurais fait...si c'était possible j'irais ... si j'étais libre de faire ce que je veux ah moi, mon plus grand rêve ça serait de ... »
Mais au lieu de se dire : « pourquoi pas ? » Nous nous sommes dit : « Trop compliqué, voire impossible... ». La vie en société, la peur du jugement des autres, les croyances limitantes ont fini de nous dissuader de tenter de réaliser nos grandes aspirations.
Certains ont même fait le deuil de leur vivant de cette vie idéale qu'ils auraient pu avoir si seulement...ils avaient osé...

A travers cet atelier, je vous propose d'aller à la rencontre de votre Moi Idéal.
Je vous invite à oser mettre de la valeur sur vos rêves et à mettre en mots cet idéal qui brille au fond de vous.

Contenu de l'Atelier

Une question
Un exercice
Une affirmation positive
par jour pendant 3 jours



Matériel

feuille ou cahier, stylo, assiduité, optimisme, lâcher prise

Rejoins moi sur @therapiessauvages





QUI SUIS JE ?

Je suis Fanny thérapeute en psychologie humaniste et en psycho-spiritualité.

Je propose des accompagnements psychologiques basés sur des séances d'écoute thérapeutique qui prennent en compte la dimension mentale et la dimension énergétique de la personne. je propose aussi des séances de guidances énergétiques et des ateliers d'art thérapie



Jour 1

Question

Si j'étais libéré de tout et de tous et que je pouvais faire tout ce que je veux
Qu'est ce que je ferais ? Comment je serais ?
Donne des détails, ose décrire ton idéal !

Exercice

Écris un Acrostiche idéal avec
ton prénom et ton nom
Ecris ton prénom sur une ligne
verticale
Choisis des adjectifs merveilleux qui
définissent mon moi idéal
1/ avec des mots merveilleux
2/ avec des phrases inspirantes

Frivole
Libre
Objectif
Rêveur
Intelligent
Authentique
Nerveux

Affirmation positive

« Je suis la personne la plus importante de ma vie »

A écrire 5 fois et à dire à haute voix 5 fois avec conviction pour qu'elle
soit bien intégrée dans ton subconscient

Rejoins moi sur @therapiessauvages



Jour 2

Question

Qu'est ce qui m'empêche de faire ce que je veux ?
Cf question jour 1
Est ce que je peux m'en libérer ? Comment pourrais je me libérer ?

Exercice

Décris une journée type de ton Moi idéal, heure par heure à la première personne JE et au présent. Détaille les sensations , la joie que tu as de vivre cette vie
Attention pas de freins ! Rien n'est impossible !

Décris vraiment ta journée idéale, une journée de bonheur total pour toi , avec le plus de détails possible.

Tu te réveilles à quelle heure ? Comment est ta chambre ? Quel est ton état d'esprit? Ton petit déjeuner ? la vue que tu as de ta fenêtre? Ou tu vis ? Avec qui? comment est décoré ta maison ? Qu'est ce qui te mets en joie dans cette journée? tes loisirs? Ton travail idéal ? Tes amis ? Que fais tu le soir? a quelle heure tu te couche? Etc...

Affirmation positive

« Rien n'est impossible pour moi »

A écrire 5 fois et à dire à haute voix 5 fois avec conviction pour qu'elle soit bien intégré dans ton subconscient

Rejoins moi sur @therapiessauvages



Jour 3

Question

Quelles actions je peux mettre en place ce mois ci pour me rapprocher de ce que je veux vraiment ?
Quelle sont les habitudes et activités de mon Moi Idéal que je peux mettre en place dès maintenant ?
Même si ce sont des petites choses, il vaut mieux une petite action que rien du tout.

Exercice

Pour finir en beauté et garder une image de ton Moi Idéal.
Crée un portrait ou une représentation qui symbolise ton Moi Idéal.
Dessine la personne que tu veux devenir avec autour de ton portrait tout ce que tu voudrais avoir et le décors dans lequel tu aimerais vivre
(Dessin, peinture, collage, montage photos)

Affirmation positive

"Chaque jour, j'œuvre pour me rapprocher un peu plus de ma vie idéale"

A écrire 5 fois et à dire à haute voix 5 fois avec conviction pour qu'elle soit bien intégré dans ton subconscient

Bonus

Pour ancrer cet atelier et ritualiser ton évolution à venir vers la meilleure version de toi même.

Crée un **Bonhomme allumette** avec à **gauche ton Moi Idéal** avec tout ce que tu veux et à **droite l'ancienne version de toi même** avec tous ce que tu ne veux plus.

(Il y a un exemple de bonhomme allumette sur la page suivante.)

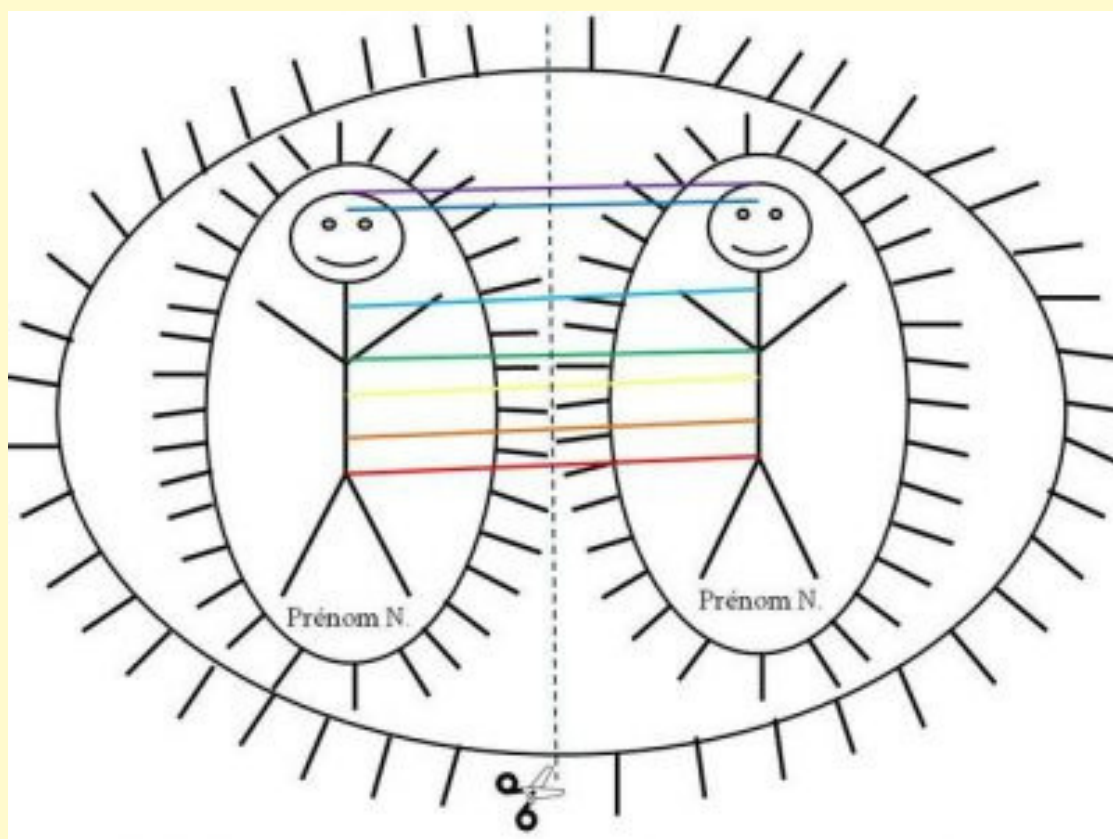
Consigne

- Autour de chaque représentation, on dessine un cercle de lumière (comme un soleil d'enfant). Ces cercles vont symboliser le fait qu'on souhaite le meilleur à chacun, à moi et à l'autre.
- On trace ensuite un grand cercle de lumière qui va entourer les deux premiers, pour symboliser qu'on souhaite le meilleur pour tout le monde.
- On relie ensuite chacun des chakras de notre bonhomme au chakra de l'autre : chakra racine, puis sacré, plexus solaire, cœur, gorge, troisième œil et enfin, chakra couronne. On peut le faire avec une seule couleur ou en utilisant la couleur spécifique à chaque chakra. Ça ne changera rien au résultat.
- Enfin, la dernière étape : avec une paire de ciseaux, on va découper la feuille en deux, en séparant les deux bonhommes.

Voilà tu as coupé les liens qui te retiennent au passé !
Brule l'ancienne version et garde près de toi la nouvelle.

Bonus

Bonhommes Allumettes



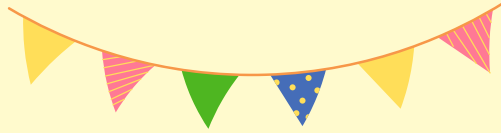
Version idéale
de : ton prénom



Ancienne version
de : ton prénom

Rejoins moi sur therapiessauvages.com





Bravo à toi !

Tu as fini ces trois jours d'atelier avec ton Moi Idéal !

Maintenant que tu as fait la connaissance de ton Moi Idéal ne le laisse plus tomber.
Sers toi de lui comme d'une boussole, d'un point d'horizon qui te guidera dans les moments difficiles de ta vie.

Quoi qu'il arrive garde le cap sur la version idéale de toi même!
Et choix après choix , tu réaliseras la vie de tes rêves.

Si cet atelier a fait remonter en toi des blocages et des peurs et que tu n'arrives pas les gérer seul, je suis là.

En faisant quelques séances d'écoute active, tu y verras plus clair.
N'hésite pas à me contacter sur therapiessauvages@gmail.com pour prendre rendez vous.
et à visiter mon site therapiessauvages.com

Et n'oublie pas
« A cœur vaillants rien n'est impossible ! »

Merci et belle route à toi



Rejoins moi sur @therapiessauvages

