

LIVRET 1 · JOURS 1 À 7

Me retrouver

Faire le tri, retrouver l'essentiel et formuler mon pourquoi.



Osez
DEVENEZ

SUR LE CHEMIN DE LA SÉRÉNITÉ · BY CHRISTELLE SERENNA

Qui suis-je ?

Retrouver ce qui compte et formuler mon pourquoi

3	Ouverture	Sept jours pour te connaître
4	Jour 1	Découverte de soi, qui suis-je ?
9	Jour 2	Identification des émotions
13	Jour 3	Visualisation
16	Jour 4	Affirmations positives
19	Jour 5	Conscience corporelle
22	Jour 6	Exploration des valeurs, talents et compétences
26	Jour 7	Déterminer ton « pourquoi »
31	Mon pourquoi	Zone d'écriture
32	Et maintenant	Vers le livret 2

LES REPÈRES DU LIVRET

Cinq pictogrammes reviennent dans les quatre livrets du parcours. Ils t'indiquent, d'un coup d'œil, ce que la page attend de toi.



Comprendre

pourquoi ce thème, comment ça fonctionne



À toi

l'exercice du jour



Écrire

une zone pour ta plume



Scanner

la méditation guidée en vidéo



Retenir

le rituel du soir



OUVERTURE

Sept jours pour te connaître

Pendant cette première étape, tu vas explorer qui tu es aujourd'hui : tes émotions, ton corps, tes valeurs, tes talents. Chaque jour prépare le suivant, et le septième jour t'amène à formuler ton « pourquoi », la raison profonde qui te met en mouvement.

Chaque jour suit le même déroulé : pourquoi ce thème, comment ça fonctionne, un exercice, une méditation guidée en vidéo et un rituel du soir. Compte 30 minutes à 1 heure par jour. Garde ton cahier de notes à portée de main.

Dans ce livret, je te tutoie : nous faisons le chemin ensemble.

Le programme des sept jours

JOUR 1	Découverte de soi, qui suis-je ?	p. 4
JOUR 2	Identification des émotions	p. 9
JOUR 3	Visualisation	p. 13
JOUR 4	Affirmations positives	p. 16
JOUR 5	Conscience corporelle	p. 19
JOUR 6	Exploration des valeurs, talents et compétences	p. 22
JOUR 7	Déterminer ton « pourquoi »	p. 26



Coche chaque jour terminé sur le programme ci-dessus : c'est ta progression.

JOUR 1

Découverte de soi, qui suis-je ?

AU PROGRAMME

- ② Exercice : la lettre à ton « Moi futur ».
- ☐ Méditations : « Qui suis-je ? » et « Clarté des objectifs ».
- ☐ Rituel du soir : réflexion journalière.



COMPRENDRE

Pourquoi se connaître ?

Se connaître est essentiel pour une vie épanouissante et authentique. Comprendre ses motivations, ses forces, ses faiblesses, et ses émotions permet de faire des choix plus alignés avec qui nous sommes vraiment. Cela favorise également une meilleure gestion du stress, une communication plus efficace avec les autres, et une plus grande résilience face aux défis de la vie.

Les plus grands coachs en développement personnel insistent sur l'importance de la connaissance de soi comme fondement de toute transformation. Connaître ses valeurs et ses croyances permet de définir des objectifs clairs et de prendre des décisions en harmonie avec ses aspirations profondes.

Comment ça fonctionne ?

Le processus de découverte de soi implique plusieurs étapes :

- 1 **Réflexion personnelle** : prends du temps pour réfléchir à tes expériences passées, tes succès, et tes échecs. Quelles leçons as-tu apprises ?
- 2 **Évaluation des valeurs** : identifie ce qui est vraiment important pour toi. Quelles sont les valeurs qui guident tes actions ?
- 3 **Identification des croyances** : quelles sont les croyances qui te limitent ? Comment peux-tu les transformer en croyances positives ?
- 4 **Méditation et pleine conscience** : pratique la méditation pour te connecter à ton être intérieur et écouter tes véritables désirs.



ÉCRIRE

Pour préparer l'exercice, réponds aux questions ici

Mes expériences passées, mes succès, mes échecs : quelles leçons ai-je apprises ?

Ce qui est vraiment important pour moi : quelles valeurs guident mes actions ?

Les croyances qui me limitent, et comment je peux les transformer en croyances positives



MÉDITATION

Méditation : qui suis-je ?

Description : méditation guidée pour permettre la réflexion et la découverte de toi-même.

Instructions : trouve un endroit calme, assieds-toi confortablement, ferme les yeux et concentre-toi sur ta respiration. Visualise les moments où tu t'es senti le plus aligné et épanoui. Laisse venir à toi des images, des mots ou des sensations qui représentent qui tu es réellement. Ou tu peux utiliser la méditation guidée spéciale « Qui suis-je ? ».



 SCANNER

Méditation « Qui suis-je ? »

Installe-toi, écouteurs branchés, et laisse-toi guider.

SCANNE POUR VISIONNER LA VIDÉO



ÉCRIRE

Prends du temps pour écrire ton ressenti après cette méditation guidée



EXERCICE

La lettre à ton « Moi futur »

But : cet exercice te permettra de clarifier tes aspirations et objectifs futurs.

Instructions : prends ton cahier dédié et écris une lettre à ton « Moi futur ». Imagine-toi dans un an, ayant atteint tes objectifs et vécu selon tes valeurs. Décris tes réussites, les émotions ressenties, et les changements positifs dans ta vie. Rédige au temps présent, avec des verbes d'action et en restant positif (évite la négation).

Temps nécessaire : 30 minutes.

Sois patient, accepte de ne pas savoir tout de suite. Si besoin, aide-toi d'une méditation ou pose une intention avant de dormir le soir et écris les réponses le lendemain.



ÉCRIRE

Les premières lignes de ma lettre

Le texte complet a sa place dans ton cahier dédié.



MÉDITATION

Méditation : clarté des objectifs

Description : prends un moment pour une méditation guidée sur la clarté des objectifs.

Assieds-toi confortablement, ferme les yeux, et concentre-toi sur ta respiration. Imagine-toi en train d'atteindre tes objectifs et ressens les émotions positives associées à ces réussites.

Il s'agit d'un exemple de méditation, tu peux en choisir une autre en te rendant directement sur notre chaîne YouTube.



 SCANNER

Méditation « Clarté des objectifs »

Une méditation guidée pour ressentir tes réussites avant de les vivre.

SCANNE POUR VISIONNER LA VIDÉO



RITUEL DU SOIR

Réflexion journalière

But : intégrer les apprentissages de la journée.

Instructions : avant de te coucher, prends quelques minutes pour réfléchir aux moments de la journée où tu t'es senti aligné avec tes objectifs. Note ces moments dans un journal.

Les moments où je me suis senti aligné aujourd'hui

En te lançant dans ce voyage de découverte de soi, tu poses les bases pour une transformation profonde et durable. Demain, nous continuerons avec l'identification des émotions et la façon dont elles influencent ta vie quotidienne.

Prends ton cahier dédié et écris tout ce qui te passe par la tête.

JOUR 2

Identification des émotions

AU PROGRAMME

- ② Exercice : crée un journal des émotions.
- ☐ Méditation : acceptation des émotions.
- ☐ Rituel du soir : évaluation des émotions.



COMPRENDRE

Pourquoi identifier ses émotions ?

Les émotions jouent un rôle crucial dans notre vie quotidienne, influençant nos décisions, nos interactions et notre bien-être général. Les reconnaître et les comprendre permet de mieux gérer les situations stressantes, de renforcer nos relations et d'améliorer notre santé mentale. Les émotions sont des signaux nous indiquant ce qui se passe à l'intérieur de nous. Apprendre à écouter et interpréter ces signaux est essentiel pour naviguer efficacement dans la vie.

Comment ça fonctionne ?

Identifier ses émotions implique plusieurs étapes :

- 1 **Observation** : prends le temps de remarquer tes émotions sans les juger. Que ressens-tu physiquement et mentalement ?
- 2 **Nommer les émotions** : donne un nom à ce que tu ressens. Par exemple, est-ce de la colère, de la tristesse, de la joie, de l'anxiété ?
- 3 **Compréhension** : accepte tes émotions telles qu'elles sont, sans essayer de les supprimer ou de les changer immédiatement.



EXERCICE

Crée un journal des émotions

But : cet exercice va te permettre de devenir plus conscient de tes émotions et de leurs déclencheurs.

Instructions : tout au long de la journée, prends des notes sur tes émotions. Note ce que tu ressens, à quel moment, et ce qui a pu déclencher cette émotion.

Temps nécessaire : 30 minutes réparties sur la journée.



ÉCRIRE · MON JOURNAL DU JOUR

Les exemples en italique sont là pour t'inspirer ; écris les tiens sur les lignes.

Matin	CE QUE JE RESSENS <i>Ex. : anxiété en pensant à une réunion importante.</i>	DÉCLENCEUR <i>Ex. : pensée sur la performance au travail.</i>
Après-midi	CE QUE JE RESSENS <i>Ex. : sentiment de joie après avoir terminé une tâche difficile.</i>	DÉCLENCEUR <i>Ex. : accomplissement personnel.</i>
Soir	CE QUE JE RESSENS <i>Ex. : sentiment de calme en lisant un livre sur le canapé.</i>	DÉCLENCEUR <i>Ex. : moment de détente et de solitude.</i>
Nuit	CE QUE JE RESSENS <i>Ex. : frustration en essayant de dormir mais en entendant du bruit venant de l'extérieur.</i>	DÉCLENCEUR <i>Ex. : bruit de la rue perturbant le sommeil.</i>



MÉDITATION

Méditation : acceptation des émotions

Description : consacre 10 minutes à une méditation guidée sur l'acceptation des émotions. Assieds-toi confortablement, ferme les yeux, et concentre-toi sur ta respiration. Accueille chaque émotion qui surgit sans jugement et laisse-la passer comme une vague.

Instructions : utilise la vidéo ci-dessous pour te guider dans cette pratique.



SCANNER

Méditation «Acceptation des émotions»

10 minutes pour accueillir ce qui est là, sans jugement.

SCANNE POUR VISIONNER LA VIDÉO



RITUEL DU SOIR

Évaluation des émotions

But : comprendre l'impact de tes émotions sur tes actions.

Instructions : le soir avant de te coucher, prends quelques minutes pour réfléchir à la façon dont tes émotions ont influencé tes actions tout au long de la journée. Tu peux répondre dans ton carnet de notes personnel.

Quels choix ai-je faits sous l'influence de mes émotions ?

Comment mes interactions ont-elles été affectées par ce que j'ai ressenti ?

Quelles leçons puis-je tirer de ces observations pour demain ?

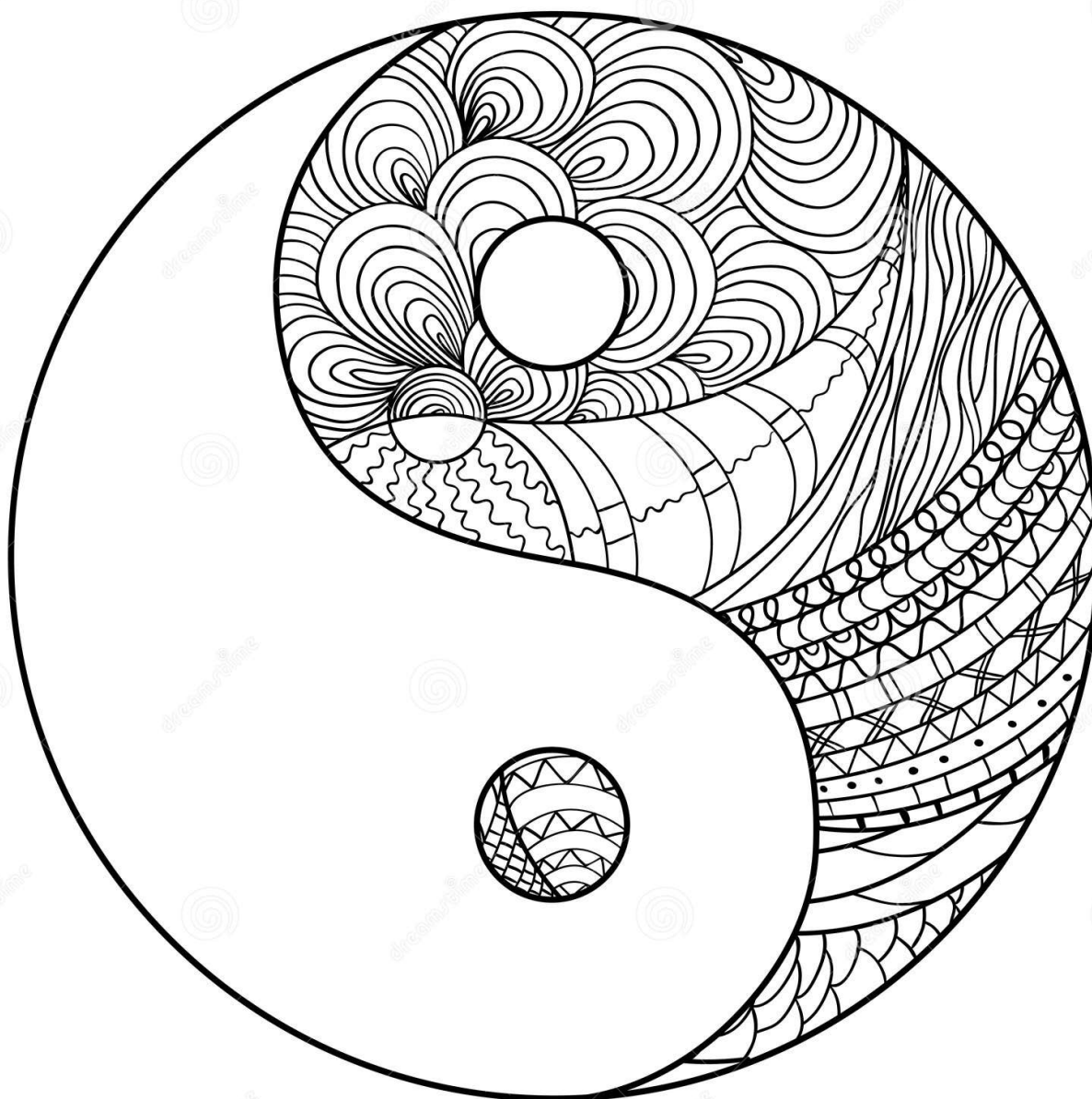
En identifiant et en acceptant tes émotions, tu développes une meilleure compréhension de toi-même et de ton comportement. Cette prise de conscience est un pas crucial vers la maîtrise de soi et le développement personnel. Demain, nous continuerons avec la visualisation et la façon dont elle peut t'aider à atteindre tes objectifs.



PAUSE

Je dessine pour me relaxer

But : le but du zentangle est de te permettre de te détendre et de pratiquer la pleine conscience en coloriant des motifs répétitifs et harmonieux.



JOUR 3

Visualisation

AU PROGRAMME

- ② Exercice : visualise ta journée idéale.
- ☐ Méditation : visualisation créatrice.
- ☐ Rituel du soir : actions concrètes.



COMPRENDRE

Pourquoi la visualisation est-elle primordiale ?

La visualisation permet de :

- 1 clarifier les objectifs ;
- 2 renforcer la motivation ;
- 3 programmer l'esprit pour atteindre le succès.

La visualisation permet de transformer des pensées et des rêves en réalités tangibles, en utilisant le pouvoir de l'imagination. Pour cela, il est nécessaire de vibrer positivement et haut. Pour vibrer haut, il est important de cultiver des pensées positives, de pratiquer la gratitude, de méditer régulièrement et de s'entourer d'énergies inspirantes.



EXERCICE

Visualise ta journée idéale

But : clarifier tes aspirations et renforcer ta motivation.

Instructions : imagine une journée parfaite dans ta vie future. Visualise chaque détail : où tu es, ce que tu fais, avec qui tu es et comment tu te sens. Écris une description détaillée de cette journée idéale dans ton journal.

Temps nécessaire : 30 minutes.

Écris au temps présent, en faisant comme si tu l'avais vécu, sans utiliser de négation : le cerveau ne la comprend pas. De manière positive, mets de l'émotion dans ton ressenti.



ÉCRIRE

Ma journée idéale

Au présent, sans négation, avec l'émotion.

Le matin : où je suis, ce que je fais, avec qui, comment je me sens

La journée

Le soir



MÉDITATION

Méditation : visualisation créatrice

Description : méditation guidée de 30 minutes pour renforcer ta capacité de visualisation.

Instructions : utilise la vidéo ci-dessous pour cette pratique.



 SCANNER

Méditation « Visualisation créatrice »

30 minutes pour donner de la matière à ta journée idéale.

SCANNE POUR VISIONNER LA VIDÉO



RITUEL DU SOIR

Actions concrètes

But : passer de la visualisation à l'action.

Instructions : avant de te coucher, réfléchis à trois actions concrètes que tu peux entreprendre pour te rapprocher de ta journée idéale. Note-les dans ton journal et engage-toi à les réaliser.

Trois actions concrètes pour me rapprocher de ma journée idéale

1

2

3



Je m'engage à les réaliser.

En visualisant ta journée idéale, tu donnes une direction claire à ton esprit. Demain, nous continuerons avec les affirmations positives et la façon dont elles renforcent ta confiance en toi.

JOUR 4

Affirmations positives

AU PROGRAMME

- ② Exercice : écris 10 affirmations positives.
- ☐ Méditation : auto-affirmation.
- 📖 Rituel du soir : évaluation des affirmations.



COMPRENDRE

Pourquoi les affirmations positives sont-elles importantes ?

Les affirmations positives sont des déclarations répétées pour surmonter les pensées négatives et renforcer la confiance en soi. Elles jouent un rôle clé dans le développement personnel en remodelant notre subconscient pour croire en nos capacités et valeurs.

Les experts en neurosciences affirment que les affirmations peuvent transformer notre état d'esprit et notre réalité. Les recherches montrent qu'elles activent des régions du cerveau liées aux émotions positives et aux récompenses, réduisant ainsi le stress.

En répétant des affirmations positives, nous remplaçons nos croyances limitantes (définition au jour 10, livret 2) par des messages constructifs. Associer les affirmations à la pensée positive, à la visualisation et à la méditation maximise leur efficacité et programme l'esprit pour réussir.

Comment ça fonctionne ?

Les affirmations fonctionnent par la répétition et la conviction. En répétant régulièrement des phrases positives, nous commençons à croire en ces déclarations, ce qui influence nos actions et attitudes. Voici les étapes :

- 1 **Rédaction des affirmations** : écris des phrases positives au présent comme si elles étaient déjà vraies.
- 2 **Répétition** : répète-les chaque matin pour les intégrer dans ton subconscient.
- 3 **Conviction** : crois en ce que tu dis et ressens les émotions positives associées à ces affirmations.



EXERCICE

Écris 10 affirmations positives

But : renforcer ta confiance en toi et ta motivation.

Instructions : écris 10 affirmations positives sur toi-même. Assure-toi qu'elles soient bien spécifiques, positives et rédigées au présent. Par exemple :

Je suis capable de réaliser tous mes objectifs.

Je mérite le bonheur et le succès.

Je suis une personne aimée et respectée.

Temps nécessaire : 30 minutes.



ÉCRIRE

Mes dix affirmations

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



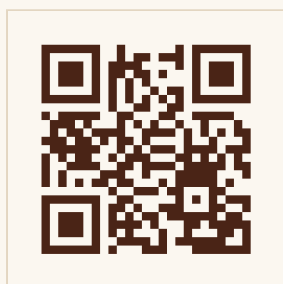
MÉDITATION

Méditation : auto-affirmation

Description : consacre 10 minutes à une méditation sur l'auto-affirmation.

Instructions : trouve un endroit calme, assieds-toi confortablement, ferme les yeux et concentre-toi sur ta respiration. Répète lentement tes affirmations positives en te concentrant sur les émotions positives qu'elles génèrent.

Support : utilise la vidéo ci-dessous pour cette pratique.



SCANNER

Méditation «Auto-affirmation»

10 minutes pour ancrer tes affirmations.

SCANNE POUR VISIONNER LA VIDÉO



RITUEL DU SOIR

Évaluation des affirmations

But : identifier l'impact des affirmations sur ta journée.

Instructions : le soir, prends quelques minutes pour réfléchir aux moments de la journée où tes affirmations t'ont aidé. Note-les dans un journal en répondant aux questions suivantes :

Quels moments de la journée ont été influencés positivement par mes affirmations ?

Comment me suis-je senti en répétant mes affirmations ?

Quels résultats ai-je observés grâce à ces affirmations ?

En utilisant les affirmations positives, tu renforces ta confiance en toi et ton état d'esprit positif, ce qui te prépare à surmonter les défis et à atteindre tes objectifs. Demain, nous continuerons avec la conscience corporelle et la façon dont elle peut te permettre de te connecter avec ton corps et améliorer ton bien-être.

JOUR 5

Conscience corporelle

AU PROGRAMME

- ② Exercice : scan corporel.
- ☐ Méditation : pleine conscience corporelle.
- ☐ Rituel du soir : évaluation des sensations physiques.

☐ COMPRENDRE

Pourquoi la conscience corporelle est-elle importante ?

La conscience corporelle est essentielle pour se connecter pleinement à son corps et comprendre les messages qu'il nous envoie. Elle aide à réduire le stress, à améliorer la santé mentale et physique, et à augmenter la conscience de soi. La pleine conscience corporelle nous permet de vivre dans l'instant présent et d'apprécier notre existence physique.

Comment ça fonctionne ?

La conscience corporelle implique plusieurs étapes :

- 1 **Observation** : prêter attention aux sensations physiques dans différentes parties du corps.
- 2 **Acceptation** : accueillir ces sensations sans jugement.
- 3 **Connexion** : utiliser la respiration pour se connecter plus profondément avec son corps.
- 4 **Libération** : permettre aux tensions de se dissoudre et de laisser place à la relaxation.



EXERCICE

Scan corporel

But : développer une conscience profonde de ton corps et libérer les tensions accumulées.

Instructions : trouve un endroit calme, allonge-toi ou assieds-toi confortablement. Ferme les yeux et commence par concentrer ton attention sur ta respiration. Ensuite, porte ton attention successivement sur chaque partie de ton corps, en commençant par les pieds et en remontant jusqu'à la tête. Note les sensations que tu ressens, qu'elles soient de la tension, de la chaleur, de la légèreté ou autre. Pour cela, visionne la méditation ci-dessous.

Temps nécessaire : 30 minutes.



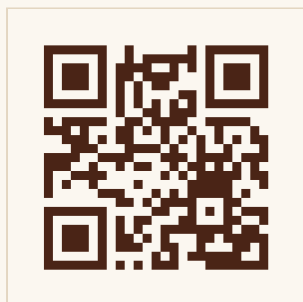
MÉDITATION

Méditation : pleine conscience corporelle

Description : méditation guidée de 10 minutes pour renforcer ta connexion avec ton corps.

Instructions : assieds-toi confortablement, ferme les yeux et suis une méditation guidée qui te conduit à travers chaque partie de ton corps, te permettant de développer une conscience accrue de tes sensations physiques.

Support : utilise la vidéo ci-dessous.



 SCANNER

Méditation « Pleine conscience corporelle »

Des pieds à la tête, 10 minutes pour écouter ton corps.

SCANNE POUR VISIONNER LA VIDÉO



ÉCRIRE

Ce que mon corps m'a dit aujourd'hui

Note les sensations rencontrées pendant le scan corporel : tension, chaleur, légèreté ou autre.

Pieds et jambes

Bassin et ventre

Poitrine et dos

Épaules, bras et mains

Nuque et visage

Ma respiration



RITUEL DU SOIR

Évaluation des sensations physiques

But : comprendre l'impact des sensations corporelles sur ton bien-être global.

Instructions : le soir, avant de te coucher, prends quelques minutes pour noter les sensations physiques que tu as ressenties au cours de la journée et leur impact sur ton bien-être. Pose-toi des questions comme :

- Quels types de sensations ai-je ressentis aujourd'hui ?
- Comment ces sensations ont-elles affecté mon humeur et mon énergie ?
- Quels changements ai-je observés après le scan corporel et la méditation ?

En pratiquant la pleine conscience corporelle, tu te connectes plus profondément avec ton corps, ce qui te permet de mieux gérer le stress et de vivre de manière plus équilibrée et consciente. Demain, nous explorerons tes valeurs, tes talents et tes compétences, les éléments qui te guideront vers ton « pourquoi ».

JOUR 6

Exploration des valeurs, talents et compétences

AU PROGRAMME

- ② Exercice : identification des valeurs, talents et compétences.
- ☐ Méditation : « Qui suis-je ? », une nouvelle fois.
- 📖 Rituel du soir : réflexion sur les valeurs, talents et compétences.

☐ COMPRENDRE

Pourquoi explorer ses valeurs, talents et compétences ?

Connaître ses valeurs, talents et compétences est essentiel pour une vie épanouissante et alignée. Les valeurs déterminent ce qui est important pour toi, les talents sont tes aptitudes naturelles, et les compétences sont les capacités que tu as développées. En comprenant ces éléments, tu peux mieux définir tes objectifs et trouver ton « pourquoi », ce qui te motivera et te guidera dans tes actions quotidiennes.

Comment ça fonctionne ?

L'exploration des valeurs, talents et compétences implique :

- 1 **Identification des valeurs** : découvrir ce qui est vraiment important pour toi.
- 2 **Reconnaissance des talents** : identifier tes aptitudes naturelles.
- 3 **Évaluation des compétences** : analyser les capacités que tu as développées.
- 4 **Détermination du pourquoi** : trouver la raison profonde qui te motive à agir.

Temps nécessaire pour l'exercice : 30 minutes. Prends ton cahier de notes pour faire cet exercice ; les pages suivantes t'offrent l'espace pour en garder l'essentiel.



EXERCICE

Identification des valeurs, talents et compétences

But : clarifier tes valeurs, talents et compétences pour mieux comprendre tes motivations et objectifs.

1. Identifie tes valeurs

Note 10 valeurs importantes pour toi (ex. : intégrité, compassion, aventure). Réduis cette liste à tes 5 valeurs essentielles.

1

3

5

7

9

2

4

6

8

10

MES 5 ESSENTIELLES

2. Reconnais tes talents

Que fais-tu facilement et bien ? (ex. : communication, créativité, résolution de problèmes)

3. Évalue tes compétences

Quelles sont tes capacités professionnelles et personnelles ? (ex. : gestion de projet, empathie, leadership)



EXERCICE · SUITE

4. Trouve ton « pourquoi »

Pose-toi les questions suivantes pour déterminer ton « pourquoi » :

Pourquoi fais-tu ce que tu fais ?

Qu'est-ce qui te motive profondément ?

Comment tes valeurs, talents et compétences se rejoignent-ils pour te guider ?



MÉDITATION

Méditation : qui suis-je ?

Tu as travaillé sur cet exercice lors du jour 1. Peut-être qu'aujourd'hui, celui-ci s'est adapté. Je t'invite à le faire une nouvelle fois pour constater ton évolution.

Description : méditation guidée pour permettre la réflexion et la découverte de toi-même.

Instructions : trouve un endroit calme, assieds-toi confortablement, ferme les yeux et concentre-toi sur ta respiration. Visualise les moments où tu t'es senti le plus aligné et épanoui. Laisse venir à toi des images, des mots ou des sensations qui représentent qui tu es réellement. Ou tu peux utiliser la méditation guidée spéciale « Qui suis-je ? ».

Le QR code de cette méditation se trouve sur la page suivante.



RITUEL DU SOIR

Réflexion sur les valeurs, talents et compétences

But : intégrer tes découvertes sur tes valeurs, talents et compétences dans ta vie quotidienne.

Instructions : le soir, avant de te coucher, prends quelques minutes pour réfléchir aux valeurs, talents et compétences que tu as identifiés aujourd'hui. Note dans un journal :



SCANNER

Méditation « Qui suis-je ? »

La même vidéo qu'au jour 1 : observe ce qui a changé en toi.

SCANNE POUR VISIONNER LA VIDÉO

Quelles valeurs sont essentielles pour moi ?

Quels talents naturels ai-je ?

Quelles compétences ai-je développées ?

Comment puis-je utiliser ces éléments pour avancer vers mes objectifs ?

En explorant tes valeurs, talents et compétences, tu obtiens une meilleure compréhension de toi-même, ce qui te permet de définir plus clairement tes objectifs et de trouver ton « pourquoi ». Demain, nous continuerons avec un exercice pour déterminer comment utiliser ces éléments pour atteindre tes objectifs et réaliser ton plein potentiel.

JOUR 7

Déterminer ton « pourquoi »

AU PROGRAMME

- ② Exercice : trouver ton « pourquoi ».
- ☐ Méditation : trouver son « pourquoi ».
- ☐ Rituel du soir : réflexion sur le « pourquoi ».



COMPRENDRE

Pourquoi trouver son « pourquoi » est-il important ?

Trouver son « pourquoi » est essentiel pour donner du sens à ses actions et aligner sa vie avec ses valeurs profondes. Simon Sinek, dans son livre *Start With Why*, explique que les personnes et les organisations qui réussissent le mieux sont celles qui connaissent leur raison d'être fondamentale. Le « pourquoi » est le moteur de la motivation et de l'inspiration. Il guide les décisions et les actions vers un objectif plus grand et plus significatif.

Comment ça fonctionne ?

Le processus pour trouver son « pourquoi » implique une introspection profonde et une compréhension claire de ce qui te motive et inspire. Tu as déjà commencé le travail avec les exercices précédents. Voici les étapes :

- 1 **Exploration des expériences passées** : identifier les moments où tu t'es senti le plus vivant et aligné.
- 2 **Identification des thèmes récurrents** : récupérer les thèmes et motifs communs dans tes expériences et réussites.
- 3 **Énoncé du « pourquoi »** : formuler un énoncé clair et inspirant qui capture ta raison d'être.

Temps nécessaire pour l'exercice : 45 minutes.



EXERCICE

Trouver ton « pourquoi »

But : découvrir et formuler ton « pourquoi » pour orienter ta vie et tes actions.

1. Réfléchis à tes expériences marquantes : note 5 expériences significatives dans ta vie où tu t'es senti le plus vivant et épanoui. Décris ce que tu faisais, pourquoi c'était important pour toi, et comment tu te sentais.

1 CE QUE JE FAISAIS · POURQUOI C'ÉTAIT IMPORTANT · COMMENT JE ME SENTAIS

2 CE QUE JE FAISAIS · POURQUOI C'ÉTAIT IMPORTANT · COMMENT JE ME SENTAIS

3 CE QUE JE FAISAIS · POURQUOI C'ÉTAIT IMPORTANT · COMMENT JE ME SENTAIS

4 CE QUE JE FAISAIS · POURQUOI C'ÉTAIT IMPORTANT · COMMENT JE ME SENTAIS

5 CE QUE JE FAISAIS · POURQUOI C'ÉTAIT IMPORTANT · COMMENT JE ME SENTAIS



EXERCICE · SUITE

Des thèmes à l'énoncé

2. Cherche les thèmes récurrents : relis tes descriptions et cherche des thèmes communs. Par exemple, peut-être te sens-tu plus vivant lorsque tu aides les autres, ou lorsque tu es en train de créer quelque chose.

Les thèmes qui reviennent dans mes cinq expériences

3. Formule ton énoncé du « pourquoi » : utilise la structure « Je ... afin de ... » pour créer un énoncé clair. Par exemple, « Je suis engagé à aider les autres à réaliser leur potentiel afin de créer un monde plus épanouissant et harmonieux. »

Je

afin de

4. Valide ton « pourquoi » : relis ton énoncé et assure-toi qu'il te parle profondément. Partage-le avec des amis ou des mentors pour obtenir leur feedback.

☐

Il me parle profondément.

☐

Je l'ai partagé avec un ami ou un mentor.

Peut-être rencontres-tu des difficultés dans cet exercice de rédaction. C'est normal ! Si c'est le cas, je t'invite à faire dans un premier temps la méditation de la page suivante et à revenir sur cet exercice ensuite. Pour rédiger ton « pourquoi », prends connaissance des exemples en page 30.



MÉDITATION

Méditation : trouver son « pourquoi »

Description : méditation guidée pour permettre la réflexion et la découverte de ton « pourquoi ».

Instructions : trouve un endroit calme, assieds-toi confortablement, ferme les yeux et concentre-toi sur ta respiration. Visualise les moments où tu t'es senti le plus aligné et épanoui. Laisse venir à toi des images, des mots ou des sensations qui représentent ton « pourquoi ». Ou tu peux utiliser la méditation guidée spéciale sur le « pourquoi ».



 SCANNER

Méditation « Trouver son pourquoi »

Laisse venir les images, les mots, les sensations.

SCANNE POUR VISIONNER LA VIDÉO



RITUEL DU SOIR

Réflexion sur le « pourquoi »

But : intégrer la découverte de ton « pourquoi » dans ta vie quotidienne.

Instructions : le soir, avant de te coucher, prends quelques minutes pour réfléchir à ce que tu as découvert aujourd'hui. Note dans un journal :

- Quelles expériences m'ont aidé à trouver mon « pourquoi » ?
- Quels thèmes récurrents ai-je identifiés ?
- Comment mon « pourquoi » guide-t-il mes actions et décisions quotidiennes ?
- Quels ajustements puis-je faire pour vivre plus aligné avec mon « pourquoi » ?

Il est normal d'ajuster son « pourquoi » sur quelques jours, car c'est une étape cruciale pour toi et pour déterminer plus tard ton plan d'action. Dans ce cas, je t'invite à prendre ton cahier de notes.



COMPRENDRE

Exemples de rédaction du « pourquoi »

Voici quelques exemples concrets pour illustrer comment formuler ton « pourquoi » :

Aider les autres à réaliser leur potentiel

Pourquoi : « Je suis engagé à aider les autres à réaliser leur potentiel afin de créer un monde plus épanouissant et harmonieux. »

Expérience significative : « Lorsque j'ai organisé un atelier de développement personnel et vu les participants sortir avec un nouveau sens de direction et d'énergie, j'ai ressenti une profonde satisfaction. »

Innover pour améliorer la vie des gens

Pourquoi : « Je cherche à innover et à créer des solutions afin d'améliorer la vie des gens et de rendre le monde plus efficace et agréable. »

Expérience significative : « En travaillant sur un projet de technologie de santé, j'ai vu comment une simple innovation pouvait faire une énorme différence dans la qualité de vie des patients. »

Encourager l'éducation et la curiosité

Pourquoi : « Je m'efforce de promouvoir l'éducation et la curiosité afin d'inspirer les gens à devenir des apprenants à vie. »

Expérience significative : « En tant qu'enseignant, chaque fois que je vois un étudiant s'épanouir et devenir passionné par l'apprentissage, je ressens un profond accomplissement. »

En trouvant ton « pourquoi », tu poses les bases d'une vie plus épanouissante et significative. Cela te permet de prendre des décisions éclairées et de rester motivé même face aux défis.



ÉCRIRE

Mon pourquoi

Quand il te parle profondément, recopie-le ici, au propre. C'est la page que tu rouvriras au livret 2.

JE ... AFIN DE ...

Écrit le ____ / ____ / ____

Jour 7 · Livret 1



RETENIR

Et maintenant

Tu sais qui tu es et tu as formulé ton « pourquoi ». Le chemin continue avec le livret 2, *Comment j'avance*, sept jours pour transformer ce « pourquoi » en actions concrètes : objectifs, gratitude, croyances, communication, stress, rituels et résilience.

TERMINÉ

1 · Qui suis-je ?

PROCHAIN LIVRET

2 · Comment j'avance

ENFIN

3 · Ce que je décide

Osez DEVEenez BY CHRISTELLE SERENNA

Osez
DEVEenez

© Christelle Serenna — Osez Devenez. Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme que ce soit, y compris la photocopie, l'enregistrement ou tout autre moyen électronique ou mécanique, sans autorisation préalable de l'auteure, sauf dans le cas de brèves citations dans des articles critiques ou des revues.