Soyez en paix avec vos choix en vous permettant la meilleure réflexion qui soit.

Trop souvent, nous agissons en fonction des autres pour mieux paraître ou pour être acceptés. Cette façon de faire nourrit notre ego plutôt que notre Être.

Lorsque nous faisons des choix consciemment, selon nos valeurs et nos réels besoins, il n'y a plus d'hésitation et c'est à ce moment que s'installe une paix intérieure.

Cette paix est le chemin pour intégrer l'harmonie en soi.

Voici un outil pour vous entraîner à reconnecter avec vous-même, afin d'écouter ce que vous dicte votre cœur quotidiennement et pour n'importe quelle situation où vous avez un choix à faire.



Directives :

Cet outil se veut un guide, une grille de réflexions essentielles, pour arriver à faire des actions selon ce qui vous interpelle, ce qui vous anime, et non pour vous conformer aux besoins ou aux valeurs des autres.

Dans la première colonne se trouvent des questions menant sur ce genre de réflexions. Vous devez cocher côté Cœur ou côté Ego, soit la case qui correspond le mieux à ce que cette réflexion vous amène à vivre à l'intérieur de vous.

À la dernière colonne, vous pouvez noter toute autre réflexion, tout autre ressenti ou questionnement qui pourraient émerger.

À la fin du questionnaire, faites le bilan de vos réponses. Vous pourrez observer si vous vous laissez guider majoritairement par votre cœur (vos aspirations, vos valeurs), par des normes ou par des besoins qui répondent à de vieilles blessures, comme le besoin d'être aimé, ou autres.

Il est possible que ça reste flou, que les réponses soient partagées entre le cœur et l'ego. Dans ce cas, il est fort probable que vos réflexions n'aient pas été suffisamment approfondies.

Le but de cet exercice est de pouvoir observer vos réelles intentions face aux choix qui s'offrent à vous, en toute conscience et dans le non-jugement, afin de prendre les meilleures décisions et de pouvoir vivre en paix avec celles-ci en respectant ce que vous êtes en mesure de vivre selon votre réalité.

Souvenez-vous que ce qui est fait avec le cœur permet de s'élever et ce qui est fait dans l'égo contribue à se limiter.

Pour plus de précisions, voir la vidéo en suivant ce lien : Grille de réflexion pour vivre en paix avec vos décisions, https://youtu.be/Ds9EfUfn37w



Grille de réflexion pour vivre en paix avec vos décisions.

Nommez la situation qui vous amène à faire un choix crucial ou à prendre une décision importante :

_____

_____

_____

_____

_____

_____

N.B. Quelques mots vous apparaîtront comme synonymes. Toutefois, certains en font une grande différence. C'est une question de subtilité au niveau de la tonalité des mots. Voir mon blogue à ce sujet, Pourquoi choisir un mot plutôt qu'un autre? – avril 2021 (https://carolelaurendeau.com/choisir-un-mot/)
Certains termes peuvent se retrouver dans des catégories différentes selon où vous vous situez.

Question à se poser	Cœur		Ego		Notes (ressentis, intention de départ / pourquoi ce choix arrive, …)
Dans quel amour s'est fait? / Qu'est-ce qui incite à faire ce choix?		- par compassion		- par obligation	
		- par empathie		- par recherche de pouvoir	
		- par pur plaisir		- par recherche de domination	
		- sans rien attendre en retour		- en attente d'un retour	
		- autre		- autre	
Dans quelle logique s'est fait? / Quel sens lui donner?		- ça m' interpelle		- j'ai bien analysé et c'est ce qu'il faut faire; j'en déduis que …	
		- c'est une évidence; n'a pas été réfléchi		- c'est la façon de faire; le procédé à suivre	
		- ça fait sens pour moi		- c'est logique	
		- autre		- autre	
Comment je l'expique, que je l'exprime? / Dans quel langage c'est dit?		- c'est inexplicable; il n'y a pas de mot; je le sais, c'est tout		- je suis en mesure de trouver toutes les explications possibles	
		- je l'exprime avec enthousiasme, mon langage est vif, créatif		- mon langage est monotone (monocorde), froid; je suis détaché de mes paroles	
		- autre		- autre	

Question à se poser	Cœur		Ego		Notes (ressentis, intention de départ / pourquoi ce choix arrive, …)
Comment je le vis quand j'y pense?		- ça va être une belle aventure		- comme une habitude, de la routine, du quotidien	
		- je me sens libre		- je suis dans les normes, dans la conformité	
		- ça m'anime, me passionne; je le rayonne		- je me restreint; j'ai peur du jugement des autres	
		- j'éprouve de la joie, une sensation de bonheur		- j'éprouve du plaisir; ce n'est qu'un amusement	
		- je me sens comblé		- je me sens obligé	
		- je suis dans l'humilité; je reconnais mes forces et faiblesses		- je suis dans l'orgueil; je me sens, plus fort, plus intelligent, meilleur que …	
		- autre		- autre	
Qu'est-ce que je recherche? / À quoi j'aspire? / Pourquoi ce choix, cette prise de décision?		- je veux du mouvement dans ma vie		- je recherche de la stabilité	
		- j'ai besoin d'aventure		- j'ai besoin de sécurité	
		- je veux me connecter à la nature, aux astres, à l'univers		- je veux du confort matériel	
		- je recherche l'harmonie, la beauté de la vie		- je recherche le contrôle et de la maîtrise	
		- je recherche de la joie de vivre, une sensation de bonheur		- je recherche du plaisir; je veux juste un peu de bon temps, m'amuser un peu	
		- je veux reconnaître mes forces et mes faiblesses, être intègre avec moi-même		- je cherche à prouver ma supériorité; à démontrer mes connaissances	
		- je veux transcender, dépasser, mes craintes, mes peurs, mes blessures, etc.		- je veux être fier de moi, être satisfait du résultat	
		- je veux me sentir libre d'Être, dans l'Unique que je suis		- je veux être comme tout le monde; me conformer à ceux qui m'entoure	
		- autre		- autre	

Pour en savoir plus sur moi ou faire partie de ma communauté :
Mon site Web : carolelaurendeau.com https://carolelaurendeau.com/
Ma chaîne YouTube : Carole Laurendeau, Accompagnatrice holistique
https://www.youtube.com/@carolelaurendeauaccompagna9864?sub_confirmation=1
Ma page Facebook : Carole Laurendeau, Accompagnatrice holistique
https://www.facebook.com/carolelaurendeauaccompagnement/