

Clarifier ce que tu veux vraiment

🌟 Revenir à l'essentiel, faire émerger ce qui compte vraiment pour toi.

🌱 AVANT DE COMMENCER (ANCRAGE)

Tu n'as pas besoin de tout comprendre.

Tu as juste besoin d'écouter ce qui cherche à émerger en toi.

Prends 5 à 10 minutes, dans le calme. Respire. Et laisse venir.

🌱 1. Ce que je ne veux plus (Souvent, c'est plus facile de commencer par là)

🔥 Aujourd'hui, dans ma vie, je ne veux plus :

✓ RESENTI ASSOCIÉ :

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ Fatigue | ☐ Frustration |
| ☐ Manque de sens | ☐ Surcharge |
| ☐ Autre : ----- | |

🌱 2. Ce que je veux à la place (Sans te censurer, même si ça te paraît flou ou 'trop beau')

🔥 J'ai envie de :

✓ CE QUE ÇA M'APPORTERAIT :

- | | |
|--|--|
| ☐ Plus de temps | ☐ Plus de liberté |
| ☐ Plus d'argent | ☐ Plus de calme |
| ☐ Plus de joie | ☐ Autre : ----- |

🌱 3. Le jeu des questions (ton super pouvoir)

👉 Pose-toi ces questions, une par une. Laisse venir.

🔥 Pourquoi est-ce que je veux ça ?

🔥 Qu'est-ce que ça changerait concrètement dans ma vie ?

🔥 Qu'est-ce que je ressens quand j'y pense ?

💡 tes réponses sont déjà en toi. Tu ne fais que les révéler.

🌱 4. Ce qui m'appelle vraiment (clarification)

👉 Regarde ce que tu as écrit et complète :

🔥 Ce qui revient le plus souvent :

🔥 Ce qui me fait le plus vibrer :

🔥 Ce que j'ai peut-être peur d'avouer :

🌱 5. Ma première graine (On ne cherche pas la perfection, juste un premier pas)

✓ CETTE SEMAINE, JE CHOISIS :

- ☐ Me renseigner sur un sujet qui m'attire
- ☐ Bloquer 30 min pour moi
- ☐ Écrire mes idées
- ☐ Tester une petite action
- ☐ Autre : _____

🔥 Ma graine concrète :

🌱 Mon dialogue intérieur

👉 Reconnecte avec ton outil le plus puissant

🔥 Ma question du moment :

🔥 Ma réponse :

✨ À GARDER EN TÊTE

Tu n'as pas besoin de tout décider aujourd'hui.
Tu es simplement en train de **te rapprocher de toi**.



MON-JARDIN-DE-LIBERTE.COM



CULTIVER SON INDÉPENDANCE