



10 ÉTAPES POUR REDONNER DU SENS À SA VIE

BY IPK COACH

Chaque étape est une invitation à explorer des aspects importants de votre vie et à prendre des mesures concrètes pour aligner votre quotidien avec vos désirs profonds.



BIENVENUE



Je suis Isabelle, coach de vie et thérapeute holistique.

Auparavant, travailleur social et manager.

Depuis maintenant plusieurs années à mon compte, j'accompagne les femmes sensibles sur leur chemin vers l'indépendance émotionnelle et le bien-être psychocorporel.

A travers différents outils, pratiques, approches, mon intention est toujours de vous rendre autonome dans votre recherche d'apaisement et de sérénité.

Je vous aide à comprendre comment vous fonctionnez, comment vous pensez, ce en quoi vous croyez et qui fait que vous vivez cette réalité aujourd'hui.



Ensemble, nous apprenons à créer quelque chose de différent, une vie qui correspond réellement à qui nous sommes et à ce que nous voulons expérimenter.

Nous apprenons à être plus douce et compréhensive avec nous-même.
Nous apprenons à nous écouter, à écouter notre corps, nos émotions, notre intuition pour nous guider sur notre chemin de vie.

Pas toujours le chemin que nous souhaitons vivre avec notre mental mais le chemin qu'il est juste d'expérimenter pour nous.

Je vous accompagne à vous incarner dans cette vie, pour de vrai, et à aller à la rencontre de vous-même à travers les expériences que vous serez amené à vivre.

A créer votre sécurité intérieure pour révéler votre puissance à travers ce jeu qu'est la vie.

Vous apprendrez à kiffer, même ce qui semble être difficile et lourd...

Vous apprendrez à voir le beau à travers ce qui semble moche...

Vous allez enfin vous autoriser à vivre pour de vrai et non plus survivre.

Isabelle Kieffer



ETAPE 1



ÉVALUER SES VALEURS PERSONNELLES

- Une valeur est une qualité humaine à laquelle nous attribuons de l'importance. Les valeurs que nous mettons en haut de notre liste de priorité sont celles qui donneront le plus d'énergie à nos pensées et à nos actions, celles que les autres discernent le mieux à travers nos mots et nos comportements. Ces valeurs sont comme les points cardinaux d'une boussole et nous nous en servons pour maintenir notre cap.
- Prenez un moment pour réfléchir à ce qui est vraiment important pour vous. Listez vos valeurs fondamentales. Écrivez les 5 valeurs les plus importantes pour vous (ex: honnêteté, liberté, amour, croissance, etc.).



EXERCICE D'APPROFONDISSEMENT

- Déterminez un domaine de vie (familial, professionnel, affectif, personnel ...).
- Sélectionnez 3 valeurs en correspondance avec le domaine choisi.
- Hiérarchisez vos valeurs par ordre d'importance.
- Prendre chaque valeur et décrivez-là avec trois phrases (donnez de la signification et de la précision).
- Mesurez intuitivement, ce que vous apporterez le fait de vivre pleinement cette valeur.
- Qu'est-ce que vous pourriez mettre en place pour vivre plus en cohérence avec vos valeurs?
- Quelles décisions prenez-vous pour vous-même suite à cette prise de conscience ? (Attendre de préférence quelques jours avant de prendre des décisions).
- Par quoi allez-vous commencer ? (Posez des actes concrets suite à vos décisions).
- Prenez la dernière valeur de votre liste, et expérimentez-là au maximum pendant (une journée, une semaine) pour mesurer l'impact quelle a dans votre vie ainsi que la place quelle occupe, puis expérimentez-en une autre.



ETAPE 2



IDENTIFIER SES PASSIONS ET INTÉRÊTS

- Qu'est-ce qui vous fait vibrer ? Quelles activités vous passionnent ?
- Exercice : Faites une liste de 10 activités qui vous apportent joie et satisfaction.



ETAPE 3



DÉFINIR DES DÉSIRS CLAIRS

- Fixez vous des objectifs SMART (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes, Temporellement définis) qui sont en alignement avec vos valeurs et passions.
- Exercice : Ecrivez ensuite les étapes qui vont vous permettre d'atteindre ces objectifs.



EXERCICE D'APPROFONDISSEMENT

Pour créer une réalité qui nous convient, il s'agit d'être très clair sur nos désirs dans nos différents domaines de vie. Si un désir semble empiéter sur un autre ou ne pas être compatible, notre vie pourrait en être incomplète et générer des frustrations.

En ayant la clarté de nos désirs, nous pouvons alors créer des ponts entre chacun d'eux.

Ecrivez à propos de vos désirs profonds dans chacun de vos domaines de vie, dans un premier temps comme si rien d'autre n'existait ou n'était à prendre en compte.

Ensuite laissez émerger les ponts...

FAMILLE	
RELATIONS	
SANTÉ	
FINANCE	
CONTRIBUTION	
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL	



ETAPE 4



CRÉER UNE VISION INSPIRANTE

- Imaginez votre vie idéale dans 5 ans. Que voyez-vous ?
Que ressentez-vous ?
- Exercice : Rédigez une vision inspirante de votre vie future. Soyez aussi détaillée que possible. Pas seulement ce qui vous semble possible, mais tout ce qui pourrait vous faire vibrer et faire battre votre coeur.



ETAPE 5



PRATIQUER LA GRATITUDE QUOTIDIENNE

- La gratitude aide à reconnaître et à apprécier les aspects positifs de la vie.
- Exercice : Chaque soir, avant de vous coucher, notez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissante aujourd'hui. Parfois il s'agit de choses simples, que nous avons perdu l'habitude de voir et d'apprécier (un mot gentil d'un inconnu, un coucher de soleil, un moment partagé avec son enfant...) Plus vous allez habituer votre mental à observer ces moments, plus il sera enclin à vous en présenter au quotidien.



ETAPE 6



ÉTABLIR UNE ROUTINE BIEN-ÊTRE

- Prendre soin de soi, prendre du temps pour soi, est crucial pour maintenir un bien-être mental et physique.
- Exercice : Planifiez une routine de soins personnels hebdomadaire, incluant des activités comme la méditation, l'exercice physique, lire un livre, prendre un bain... Un moment pour vous, au moins une fois par semaine auquel vous n'allez pas déroger, quoi qu'il se passe.



ETAPE 7



DÉVELOPPER DES RELATIONS POSITIVES

- Entourez-vous de personnes qui vous soutiennent et vous inspirent.
- Exercice : Identifiez 3 personnes dans votre vie qui ont un impact positif sur vous et prenez le temps de renforcer ces relations.



ETAPE 8



SE DÉTACHER DES INFLUENCES TOXIQUES

- Identifiez les influences négatives dans votre vie (personnes, situations, habitudes).
- Exercice : Notez 3 influences négatives que vous pouvez réduire ou éliminer. Engagez vous, envers vous même.
Apprenez à poser sainement des limites, à vous et à votre entourage.



EXERCICE D'APPROFONDISSEMENT

La méthode des bonhommes allumettes, inventée par Jacques Martel, peut vous être utile lorsque vous êtes dans une relation toxique avec quelqu'un, une situation ou une addiction.

Sur la gauche d'une feuille de papier, dessinez un bonhomme allumette qui vous représente. Vous pouvez y inscrire votre prénom en dessous.

Sur la droite de cette même feuille, dessinez un bonhomme allumette qui représente la personne toxique (vous pouvez y inscrire son prénom en dessous) ou la situation toxique imagée, avec une figure inventée.

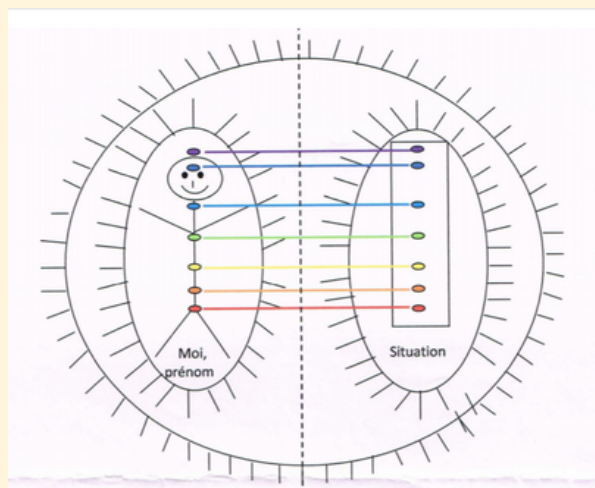
Tracez un cercle de lumière autour de votre bonhomme puis autour du deuxième, afin de symboliser l'énergie positive que vous dégagéz lors du rituel.

Dessinez ensuite un cercle lumineux autour des deux bonhommes allumettes en ayant bien en tête votre intention. Par exemple en répétant : "Je souhaite briser les liens d'attachements toxiques et je souhaite garder le lien d'amour uniquement."



Sur chacun des bonhommes, tracez les points des 7 chakras aux bons endroits du corps (le chakra racine, le chakra sacré, le chakra plexus solaire, le chakra cœur, le chakra gorge, le chakra troisième œil, le chakra coronal). Tracez ensuite une ligne, comme un fil, qui relie vos chakras vers ceux de la personne toxique. Ce fil représente comme le le symbole de vos liens conscients et inconscients.

Le moment le plus important est la découpe des liens. Concentrez votre énergie et découpez à l'aide de ciseaux les liens dessinés qui vous relient avec cette personne/situation toxique. Vous pouvez vous débarrasser des feuilles de papier pour symboliser vos liens coupés en les chiffonnant, en les brûlant ou en les jetant à la poubelle.



ETAPE 9



APPRENDRE ET ÉVOLUER CONTINUELLEMENT

- Engagez-vous dans une démarche d'apprentissage et de développement personnel continu.
- Exercice : Choisissez un nouveau livre à lire, un cours à suivre, ou une compétence à acquérir chaque mois.



ETAPE 10



FAIRE LE POINT RÉGULIÈREMENT

- Prenez le temps de faire le point sur vos progrès et ajustez vos actions en conséquence.
- Exercice : Réservez un moment chaque mois pour évaluer vos progrès par rapport à vos objectifs et ajustez vos actions si nécessaire. Observez comment vous vous êtes senti, observez votre manière de penser, de réagir, d'interagir avec les autres.





J'espère que vous aurez trouvé dans ce livret des pistes pour commencer à prendre soin de vous et remettre du sens dans la vie que vous menez aujourd'hui.

Rappelez-vous que le changement prend du temps et que seule la douceur envers soi-même vous permettra d'accéder tôt ou tard au bien-être que vous recherchez.

Ne laissez pas votre tête vous raconter des histoires et entretenir les mêmes schémas.

Faites vous confiance et apprenez avec bienveillance à être en sécurité avec vous-même.

Pour continuer à me suivre, n'hésitez pas à vous abonner à mes comptes sur les réseaux sociaux et à aller visiter mon blog où d'autres ressources vous attendent.

Avec tout mon amour.

Isa

[FOLLOW ME](#)

