



Comment se connecter à la source ?

Se connecter à “la Source”, c’est apprendre à se connecter à soi-même et à sa dimension spirituelle. Cette dimension peut faire peur ou sembler trop ésotérique. Pourtant c’est une dimension présente qui aide à cheminer vers une meilleure version de soi-même.

L’objectif est de rétablir un équilibre plus stable entre les deux dimensions : le matériel et le spirituel.

Les points clés à retenir :

#1 RENOUER AVEC SA DIMENSION SPIRITUELLE

Se connecter à la source, c’est se connecter à ce qu’on est, et non à ce qu’on possède ou à ce qu’on fait.

Notre être est profondément spirituel : il possède une dimension qui dépasse le physique, le mental et l’émotionnel.

#2 SE CONNECTER AU MOMENT PRÉSENT

Pratiquer la pleine conscience permet de se connecter au moment présent : l’instant, la nature, les sons... Cela permet de sortir du mental et de savourer le fait d’être en vie et de nous connecter à notre nature profonde.

3 PRATIQUER LA CONTEMPLATION

La contemplation est une pratique très simple à intégrer au quotidien. Observer une fleur, un arbre, profiter du soleil... Se plonger dans une image inspirante permet de se reconnecter à soi et de développer une plus grande intuition.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour me reconnecter à moi-même ?

.....
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....
.....



MES NOTES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....
.....

