



MON POURQUOI

*Connaître mes valeurs
et MA valeur!*

*Connaître mes passions
et mes forces...*

Pour créer ma vie idéale !



MON BUT DANS LA VIE

Pour créer une vie pleine de sens, tu dois savoir ce qui est important pour TOI. C'est TOI et ce n'est pas ce que les autres pensent!

Cela peut-être frustrant, car il n'y a pas une mission de vie universelle. Il n'y a pas de Petit Guide De Ta Mission de vie livré à ta naissance...

De plus, la plus part des gens ont plusieurs missions de vie, car elles évoluent dans le temps...

Tu ne sais plus où commencer et où concentrer tes efforts.

Certainement parce que tu n'as pas encore une idée claire de tes passions et de ce qui te fais lever le matin avec le smile. Comme quand c'était le matin de Noël !

Ce livret va t'aider à avancer sur ce sujet.

Utilise le comme une boîte à outil dans laquelle tu viens piocher de temps en temps.

"La raison de vivre ultime c'est de vivre dans l'amour." Hald Erol The Miracle Morning



RAISON D'ÊTRE - INTENTIONS

Votre raison d'être : une expérience psychologique que vous vivez de manière intentionnée ou PAS.

Par exemple, vous pouvez vivre une expérience significative et qui a un sens profond, en regardant les étoiles parce que vous vous sentez surnaturel, connecté au monde. Et sans faire exprès, c'est juste arrivé!

Savez-vous quelles activités & actions provoquent chez vous cette expérience psychologique?

Un jour, vous pouvez avoir envie de jouer avec vos enfants et vous trouvez que c'est votre raison d'être et le lendemain non.

Vous devez accepter que votre raison d'être fluctue. Lâcher Prise ! L'important c'est juste de savoir que ; aujourd'hui vous faites telle ou telle activité parce que cela correspond à vos valeurs, vous avez l'intention de le faire parce que peut-être, aujourd'hui et en ce moment, ce sera probablement une expérience significative.

"Tout ce que vous avez à faire est de vivre vos intentions et d'être humain." Eric Maisel - The Life Purpose

Bootcamp

ismeriegron.com | ismerielifestyle@gmail.com

MA LISTE D'INTENTIONS

ÉCRIVEZ TOUTES LES EXPÉRIENCES QUI VOUS AIDERONT À RESENTIR VOTRE "RAISON D'ÊTRE" ET QUE VOUS POUVEZ PROVOQUER CONSCIEMMENT. CETTE LISTE VOUS AIDERA À CHOISIR, QUOTIDIENNEMENT LES EXPÉRIENCES QUE VOUS SOUHAITEZ VIVRE POUR VOUS SENTIR BIEN ET CONNECTÉ. VOUS VERREZ QU'IL DEVIENDRA DE PLUS EN PLUS FACILE À VIVRE CES MOMENTS PLEINEMENT ET À INCARNER D'ORES ET DÉJÀ LA PERSONNE EXCEPTIONNELLE QUE VOUS ÊTES !



Exemples

Méditer

Jouer avec mes enfants

Rire avec mes amis

Créer du contenu

Dessiner, peindre

Jouer de la musique

Écouter de la musique

Contempler une œuvre d'art

Danser

Marcher dans les bois

Arroser mes plantes

Lire des livres d'auto-développement

Lire des livres de fiction

Faire la cuisine consciemment

Faire de l'exercice à l'extérieur

Faire du yoga

Faire l'amour

Marcher sur la plage

Avoir un dîner romantique avec chéri(e)

Prendre un café avec mes amis

Regarder les étoiles

Aider les gens



VALEURS

Connaître votre valeur et vos valeurs vous aidera à clarifier votre travail et votre life style.

Vous devez connaître vos valeurs afin de gérer votre temps. Il vous aidera à établir des priorités et à vous concentrer. Vous devez avoir une vision claire des domaines qui nécessitent le plus d'attention pour dépenser votre temps, votre argent et votre énergie à bon escient.

Vous ne pouvez pas être partout, n'essayez pas d'être super-man.woman. C'est une source d'épuisement et vous vous sentez submergé.

Connaître vos valeurs et votre valeur vous aidera à naviguer en toute confiance.

Vous ne vous sentirez plus faible ou nul(le) lorsque votre plan ou vos objectifs ne se déroulent pas comme vous le souhaitez.

"Vous n'avez pas un problème de gestion de temps, vous avez un problème de priorités. Nous avons tous vingt-quatre heures par jour." Zig Ziglar, coach and mentor

MA LISTE DE VALEURS

PENDANT UNE SEMAINE ÉCRIVEZ TOUT CE QUE VOUS FAÎTES DE VOTRE TEMPS, ARGENT, QUI FRÉQUENTEZ-VOUS, QUE FAITES-VOUS DE VOTRE ESPACE ?

PUIS DEMANDEZ VOUS "POURQUOI"
POSEZ VOUS LA QUESTION EN CREUSANT 2 OU 3 FOIS LA RÉPONSE "POURQUOI-POURQUOI-POURQUOI";

VOUS TROUVEREZ FINALEMENT UN **BUT** UNE **RAISON D'ÊTRE** ET UNE **VALEUR CACHÉE** DERRIÈRE.

Comment j'utilise mon temps ?

QUOI	POURQUOI	VALEUR
★ EX: lire le livre "le pouvoir du moment présent"	★ ex : - parce que je veux apprendre - parce que je veux évoluer - parce que je veux transmettre aux enfantss	★ ex : PARTAGER TRANSMETTRE
★		
★		
★		
★		
★		
★		

MA LISTE DE VALEURS

PENDANT UNE SEMAINE ÉCRIVEZ TOUT CE QUE VOUS FAÎTES DE VOTRE TEMPS, ARGENT, QUI FRÉQUENTEZ-VOUS, QUE FAITES-VOUS DE VOTRE ESPACE ?

PUIS DEMANDEZ VOUS "POURQUOI"
POSEZ VOUS LA QUESTION EN CREUSANT 2 OU 3 FOIS LA RÉPONSE "POURQUOI-POURQUOI-POURQUOI";

VOUS TROUVEREZ FINALEMENT UN BUT UNE RAISON D'ÊTRE ET UNE VALEUR CACHÉE DERRIÈRE.

Comment j'utilise mon argent ?

QUOI	POURQUOI	VALEUR
★ EX: je paye un loyer élevé pour mon appartement"	★ ex : - parce que je veux être en ville - parce que je suis proche des écoles - parce que j'ai moins de temps de transport qu'en banlieue; je suis tôt à la maison - parce que je préfère utiliser mon vélo - parce que je veux passer du temps en famille	★ ex : PROTECTION ENVIRONNEMENT CONNEXION AVEC LES AUTRES
★		
★		
★		
★		
★		
★		

MA LISTE DE VALEURS

PENDANT UNE SEMAINE ÉCRIVEZ TOUT CE QUE VOUS FAÎTES DE VOTRE TEMPS, ARGENT, QUI FRÉQUENTEZ-VOUS, QUE FAITES-VOUS DE VOTRE ESPACE ?

PUIS DEMANDEZ VOUS "POURQUOI"
POSEZ VOUS LA QUESTION EN CREUSANT 2 OU 3 FOIS LA RÉPONSE "POURQUOI-POURQUOI-POURQUOI";

VOUS TROUVEREZ FINALEMENT UN BUT UNE RAISON D'ÊTRE ET UNE VALEUR CACHÉE DERRIÈRE.

Avec qui est-ce que je passe du temps ?

QUOI	POURQUOI	VALEUR
★ EX: mes enfants	★ ex : - parce que je vois les voir grandir - parce que j'aime échanger nos points de vu - parce que j'aime voir le monde à travers eux	★ ex : AMOUR CONNEXION
★		
★		
★		
★		
★		
★		

MA LISTE DE VALEURS

PENDANT UNE SEMAINE ÉCRIVEZ TOUT CE QUE VOUS FAÎTES DE VOTRE TEMPS, ARGENT, QUI FRÉQUENTEZ-VOUS, QUE FAITES-VOUS DE VOTRE ESPACE ?

PUIS DEMANDEZ VOUS "POURQUOI"
POSEZ VOUS LA QUESTION EN CREUSANT 2 OU 3 FOIS LA RÉPONSE "POURQUOI-POURQUOI-POURQUOI";

VOUS TROUVEREZ FINALEMENT UN BUT UNE RAISON D'ÊTRE ET UNE VALEUR CACHÉE DERRIÈRE.

Comment est-ce que j'aménage bureau/maison ?

QUOI	POURQUOI	VALEUR
★ EX: décoration zen	★ ex : - parce que je cela m'apaise - parce que j'ai envie d'être une personne calme - parce que j'ai besoin de comprendre le monde qui m'entoure	★ ex : SPIRITUALITE
★		
★		
★		
★		
★		
★		



CRÉER VOTRE JOUR PARFAIT

Vous devez commencer à vivre votre jour Parfait AUJOURD'HUI

1/ Tous les matins, visualisez la journée que vous êtes sur le point de créer et de vivre. Créez une journée qui implique au moins 3 activités du premier exercice "Ma liste d'intentions"

2/ Vous pouvez créer un jour différent à chaque fois en fonction du planning. Ressentez de la joie et de la gratitude pendant que vous visualisez votre journée.

Profitez du sentiment magique pendant que vous vivrez votre journée parfaite, celle que vous aurez visualisé le matin !

*Vous pouvez aussi imaginer votre vie dans un an. Soyez le plus spécifique dans les détails. **C'est vraiment la clef de la visualisation** (lieux, personnes, objets, odeurs, sensations,...)*

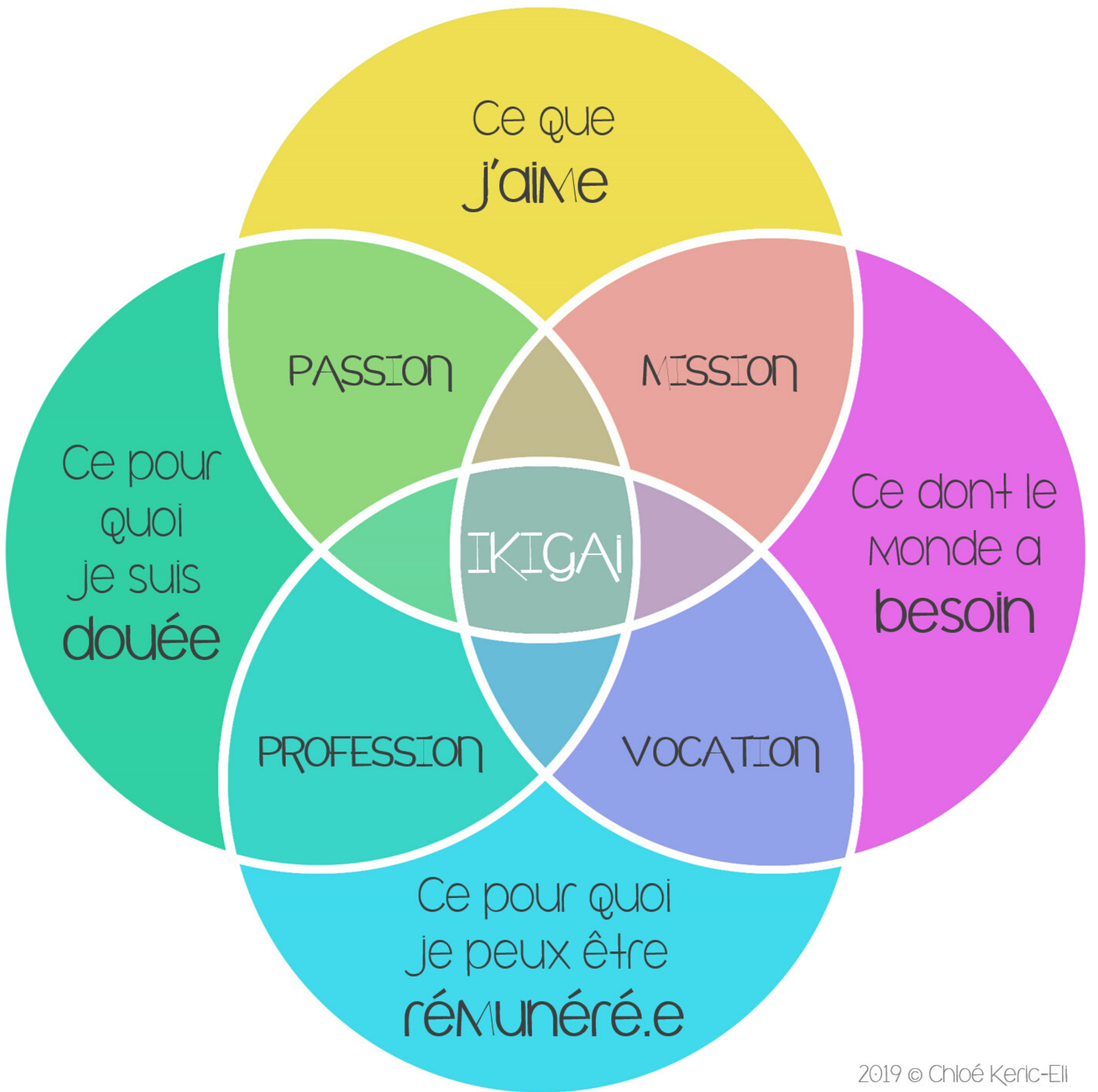
Souvenez-vous de toujours ressentir pendant vos visualisations sinon cela ne sert à rien !

RESSENTIR l'amour et lâcher totalement prise sur la question du "Comment je vais réussir à créer ça". C'est l'univers qui s'en occupe une fois que vous avez envoyé le signal de joie : **VOTRE intention !**

Prenez conscience que vous êtes déjà cette personne à l'intérieur de votre cœur et fusionnez tout de suite avec elle !

"Quel jour sommes nous ?" demande Winnie. "Nous sommes Aujourd'hui!" dit Porcinet.

"Mon jour préféré!" dit Winnie



IKIGAI

Selon les Japonais, tout le monde a un IKIGAI.

Un IKIGAI est essentiellement 'la raison de se lever le matin'. Une raison d'aimer la vie.

Votre IKIGAI se trouve au centre, à l'interconnexion des cercles.

Si vous manquez dans un secteur vous passez à côté de votre plein potentiel.

Vous passez à côté de tout ce que vous êtes.

Vous ratez aussi l'occasion de vivre une vie longue et joyeuse...

"Notre ikigai est différent pour nous tous, mais une chose que nous avons en commun c'est que nous cherchons tous du sens."

Hector Garcia Puigcerver, Ikigai: Los secretos de Japón para una vida larga y feliz

TROUVER MON IKIGAI

PRENEZ UN CARNET DE NOTES QUE VOUS GARDEREZ AVEC VOUS PENDANT PLUSIEURS SEMAINES. UN CARNET SYMPA QUI VOUS DONNE ENVIE D'ÉCRIRE. ÉCRIVEZ EN HAUT DE CHAQUE PAGE UNE RÉFLEXION PROPOSÉE CI-DESSOUS (LAISSEZ MÊME UNE OU DEUX PAGES ENTRE). POUR CHAQUE SUJET, RÉPONDEZ À LA QUESTION DE MANIÈRE LA PLUS SINCÈRE EN ACCORD AVEC VOTRE CŒUR UNIQUEMENT. PAS VOTRE TÊTE NI CE QUE LES AUTRES ATTENDENT DE VOUS; JOUEZ LE JEU D'ÊTRE HYPER SINCÈRE !

A ma rencontre : Quel genre de pratique méditative j'aime?
Il peut s'agir de méditation classique, de yoga, de méditation en promenant le chien, en cuisinant, en dessinant ...

Qu'est-ce qui me rend curieux et que je pourrais découvrir ?
Puis-je commencer à en savoir plus sur ce sujet en actionnant simplement une première étape facile?

Qu'est-ce que j'ai aimé faire quand j'étais enfant? Et quand j'étais adolescent? Quelles activités m'ont permis d'être dans le flow?

5 choses que j'aime de ma personnalité ?

! BONUS - TIPS ! Dépoussiérer le mental...

Dressez la liste de toutes les actions que vous pourriez faire au cours des prochains jours et qui ont déjà beaucoup trop occupé votre esprit. Tous les petits trucs chiants qui traînent et qui vous fais culpabiliser de traîner. (administratif, rangement,)

Faites-le régulièrement et profitez en pour supprimer ce qui n'a pas vraiment d'importance pour vous et qui peut être éjecté !

ZOU plus d'excuses pour procrastiner

TROUVER MON IKIGAI

PRENEZ UN CARNET DE NOTES QUE VOUS GARDEREZ AVEC VOUS PENDANT PLUSIEURS SEMAINES. UN CARNET SYMPA QUI VOUS DONNE ENVIE D'ÉCRIRE. ÉCRIVEZ EN HAUT DE CHAQUE PAGE UNE RÉFLEXION PROPOSÉE CI-DESSOUS (LAISSEZ MÊME UNE OU DEUX PAGES ENTRE). POUR CHAQUE SUJET, RÉPONDEZ À LA QUESTION DE MANIÈRE LA PLUS SINCÈRE EN ACCORD AVEC VOTRE CŒUR UNIQUEMENT. PAS VOTRE TÊTE NI CE QUE LES AUTRES ATTENDENT DE VOUS; JOUEZ LE JEU D'ÊTRE HYPER SINCÈRE !



! BONUS - TIPS ! Lorsque vous avez du mal à trouver des réponses, posez des questions à l'univers et soyez prêt à recevoir les réponses. Recherchez les synchronicités. Ce n'est peut-être pas ceux que vous attendiez. Soyez prêt. La vie a bien plus d'imagination que nous.

Si c'était facile et simple pour moi aujourd'hui, que ferais-je ?

Cette question suivante est très puissante car elle vous aidera à répondre avec votre COEUR et non avec votre esprit: "Si vous aviez 1 milliard € sur votre compte bancaire aujourd'hui, comment vous occuperiez ? Imaginez, vous n'avez plus besoin de travailler, qu'est ce que vous feriez de vos journées."

Être jaloux est un signe que vous aimeriez avoir quelque chose d'autre. QUI et Qu'est-ce qui vous rend jaloux? Pourquoi ?

TROUVER MON IKIGAI

PRENEZ UN CARNET DE NOTES QUE VOUS GARDEREZ AVEC VOUS PENDANT PLUSIEURS SEMAINES. UN CARNET SYMPA QUI VOUS DONNE ENVIE D'ÉCRIRE. ÉCRIVEZ EN HAUT DE CHAQUE PAGE UNE RÉFLEXION PROPOSÉE CI-DESSOUS (LAISSEZ MÊME UNE OU DEUX PAGES ENTRE). POUR CHAQUE SUJET, RÉPONDEZ À LA QUESTION DE MANIÈRE LA PLUS SINCÈRE EN ACCORD AVEC VOTRE CŒUR UNIQUEMENT. PAS VOTRE TÊTE NI CE QUE LES AUTRES ATTENDENT DE VOUS; JOUEZ LE JEU D'ÊTRE HYPER SINCÈRE !

Écrivez 50 choses qui vous rendent dingue, qui vous révolte. Certaines de ces choses peuvent facilement être bannies de votre vie. D'autres pourraient vous faire penser à une idée de business, pour éradiquer quoi que ce soit qui vous embête ;-)

Que disent les gens à propos de vous?
À quoi êtes-vous doué selon eux?

! BONUS - TIPS !

- À la fin de votre carnet, gardez quelques pages pour écrire:
- synchronicités: chaque fois que vous remarquez une "coïncidence"
 - journal de gratitude pour dire merci à l'univers et écrire sur ce qui vous a rendu heureux aujourd'hui !

Brainstorming : comment pourrais-je gagner de l'argent?
Notez tout ce qui vous vient à l'esprit même si cela vous semble idiot.

Comment créez-vous de la valeur pour les autres?

TROUVER MON IKIGAI

PRENDS UN CARNET DE NOTES QUE TU GARDERAS AVEC TOI PENDANT PLUSIEURS SEMAINES. UN CARNET SYMPA QUI TE DONNE ENVIE D'ÉCRIRE. ÉCRIS SUR CHAQUE PAGE EN HAUT UN SUJET, UNE RÉFLEXION (LAISSE MÊME UNE OU DEUX PAGES ENTRE). POUR CHAQUE SUJET, RÉPONDS À LA QUESTION DE MANIÈRE LA PLUS SINCÈRE EN ACCORD AVEC TON COEUR UNIQUEMENT. PAS TA TÊTE NI CE QUE LES AUTRES ATTENDENT DE TOI; JOUES LE JEU D'ÊTRE HYPER SINCÈRE !

Qu'est-ce qui vous empêche d'atteindre vos objectifs?

Comment gérez-vous les réseaux sociaux?

Comment pourriez-vous être plus présent dans l'instant et créer des règles pour éviter ces distractions?

Quel est votre propre style ?

Vous dites-vous parfois "je devrais m'intégrer davantage"?

Est-ce que vous vous cachez pour être vous-même ?

Dans quel domaine pensez-vous que vous avez quelque chose d'important et d'unique à partager avec le monde?

Qu'aimez-vous et qu'attendez-vous de tous les jours avec impatience?

Quelle somme représente beaucoup trop d'argent pour vous?

Comment pensez-vous avoir un impact sur le monde si vous faites "juste assez d'argent pour vivre"?