

Clarifier sa vie en 30 minutes

Un exercice simple pour faire le point et avancer.

1 – Faire un arrêt

Prends 30 minutes pour toi.

Coupe les distractions.

Respire profondément et prends un stylo.

2 – 5 questions puissantes

Réponds honnêtement.

1. **Si ma vie reste exactement comme aujourd’hui dans 5 ans, comment je me sentirai ?**

2. **Qu’est-ce que je repousse depuis trop longtemps ?**

3. Qu'est-ce que je veux vraiment au fond de moi ?

4. Qu'est-ce qui m'empêche d'avancer dans mes projets ?

5. Quelle est la plus petite action que je peux faire cette semaine pour avancer ?

3 – Engagement

Écris une phrase :

Cette semaine, je m'engage à faire cette première action :

(un objectif doit être SMART : Spécifique donc précis, Mesurable donc pas d'ambiguïté lorsqu'il est atteint, Acceptable donc en lien avec le bon sens et la morale, Réaliste donc pertinent, Temporel donc avec une date limite), à ajuster si besoin.

« Les grandes transformations commencent souvent par une petite décision ».

Quand tu auras atteint ton premier objectif, continue et fixe-toi un deuxième objectif et ainsi de suite...

Pour aller plus loin, et pour les plus motivés(ées) du moment, voici un livre que j'ai aimé et qui peut t'aider à trouver ton « IKIGAI ».



Je ne connais pas l'éditrice en privé et je n'ai aucun intérêt financier à te vendre ce livre. C'est uniquement parce qu'il m'a plu que je t'en parle.