



L'aventure intérieure

Par présence vagabonde

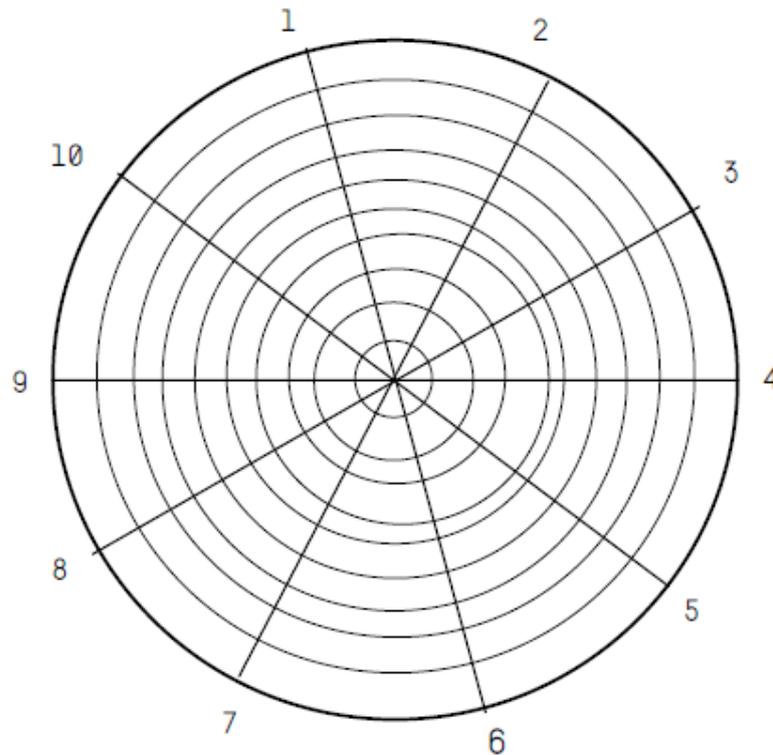
Cahier d'exercices module 1 :

Septembre 2022

La roue de Ta vie

Je t'invite à t'offrir un joli carnet que tu consacreras à cette aventure. Par soucis d'écoresponsabilité, je crée des cahiers d'exercices assez brefs et tu pourras choisir le support qui te convient pour faire les exercices

La roue de ma vie le:



Comme vu pendant l'atelier, ta vie peut être représentée par la Roue dont les différents rayons sont les catégories de vie.

Dans cette roue, je te propose 10 catégories, et tu peux en rajouter autant que tu le souhaites, en fonction de ce qui te paraît pertinent, d'où tu en es aujourd'hui.

De la même façon, si un rayon ne te parle pas du tout, tu n'as pas besoin de le considérer (tu peux prendre 2 minutes pour vraiment réfléchir à s'il ne te parle vraiment pas ou si tu n'as pas envie de te poser la question de ton niveau de satisfaction dans ce domaine ;))

Je t'invite donc à évaluer ton niveau de satisfaction dans les différentes catégories de vie que représentent les rayons. Tu trouveras quelques questions complémentaires à l'atelier dans l'article de blog:

<https://www.presencevagabonde.com/post/la-roue-de-la-vie>

Aujourd'hui, le : _____ Voici à quoi ressemble ma roue de la vie :

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1 : Ma relation avec mon corps : | 7 : Ma relation avec l'argent/ situation financière.. |
| 2 : Ma relation avec ma santé : | 8 : Mon environnement: |
| 3 : Ma vie affective/amoureuse : | 9: Ma relation au jeu/ divertissement /culture : |
| 4 : Ma vie familiale: | 10 : Ma vie spirituelle. |
| 5 : Ma vie sociale: | |
| 6 : Ma vie professionnelle: | |

Tu peux ensuite reporter ces chiffres sur le graphique du haut.

Introspection _____

A la vue de ma Roue:

Je pense :

Je ressens.....

Maintenant, tu as évalué ta situation de départ.

As-tu envie de faire évoluer ce constat?

Si oui, dans quels domaines? Je te propose de choisir 3 domaines pour l'année, et de te focaliser sur **une catégorie** pour les 30 jours qui arrivent.

Je choisis de faire évoluer les 3 catégories suivantes dans l'année qui vient :

1.....

2.....

3.....

Ce mois-ci, je me focalise sur....

Mise en pratique

Chaque semaine, je t'invite à choisir qui tu veux être dans la catégorie de ta vie que tu as choisies de faire évoluer, en te fixant un objectif, une action concrète à réaliser.

Tu peux bien sûr décider de vivre plus intentionnellement les autres catégories aussi!

Disons que pour cet exercice, tu vas te focaliser sur une seule. Nous cherchons ici à passer à l'action et créer des résultats...pour te prouver à toi même que tu es en maîtrise de faire bouger les choses.

Ex : si tu veux améliorer ta qualité de père, de présence auprès de tes enfants, tu peux choisir de passer 1h avec ta fille et 1h avec ton fils.

Si tu veux améliorer ta relation avec ton corps : tu peux choisir d'aller marcher 3 fois 30 minutes ou de faire 10 minutes de sport chaque jour

C'est **toi qui choisis** en fonction de où tu en es aujourd'hui !

Je te propose des exercices quotidiens.

C'est à force de répétition que tu vas explorer ton monde intérieur et apprendre à te connaître mieux.

Chaque jour, je t'invite à :

1- écrire ta situation idéale, ton rêve pour un ces domaines.

Ex : je rêve d'un voyage harmonieux en famille. Je rêve de pouvoir courir 10 km en moins d'une heure.

2 - Regarder tes objectifs de la semaine et écrire tout ce qui te passe par la tête à ce propos.

Tu peux répondre aux questions :

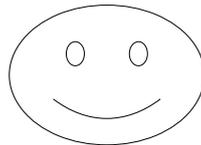
- Qu'est-ce que je ressens ?
- Est-ce que ça me paraît possible ? Impossible ?
- Pourquoi ?
- Est-ce que je peux faire quelque chose pour améliorer encore la situation ?

3 - **Chaque soir**, je t'invite à faire un point sur ta journée : à noter les meilleurs moments, les moins bon, tes émotions dominantes et ce que tu penses de ta journée.

Faire l'exercice d'écrire, va te permettre, jour après jour de remettre de la conscience sur **ce que tu aimes, ce qui te donne du plaisir chaque jour et les choses que tu n'aimes pas.**

Ça peut te sembler rébarbatif, je te propose pourtant vraiment de le faire.

Dans 30 jours, tu auras une vision plus claire des moments de ta journée qui t'apportent du plaisir et de ceux que tu n'aimes pas.



A toi de jouer :

Exercice du début de semaine.

Cette semaine, je désire réaliser 1 chose (l'action que tu vas réaliser pour faire évoluer la catégorie sur laquelle tu désires avancer)

Exercice chaque jour.

Moral : Aujourd'hui, je me sens :

Envie de vivre cette journée (*sur une échelle de 0= pas du tout à 10 = Ouiii j'ai hâte!!*) :

J'ai envie de vivre (*Qu'as-tu envie de vivre aujourd'hui ? Quel moment ? Quelle émotion désires-tu ressentir ?*)

Je redoute le moment :

Si je n'avais aucune limite, que ferais-je aujourd'hui ?

Le soir :

Qu'est-ce que j'ai adoré dans ma journée

Qu'est-ce que j'ai détesté dans ma journée

Quelle a été mon émotion dominante ?

Qu'est-ce que je pense de cela ?

Bilan de la semaine : niveau de satisfaction dans le domaine de vie concerné.