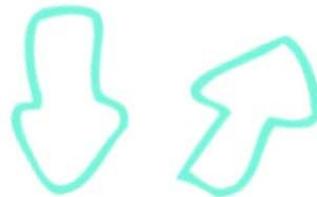


# REPRENDRE SA VIE EN MAIN

Où j'en suis ?



Ecouter mes envies



Maligner



Vivre ma vie de rêve !



Moi c'est Céline !

Depuis plusieurs années maintenant, je travaille pour aller vers la vie que je souhaite. Par le blog J'ai le Choix ! je t'aide à aligner tes choix avec la vie épanouissante que tu veux. Je te donne des outils pour apprendre à mieux te connaître et ainsi, pouvoir vivre heureuse à ta façon !

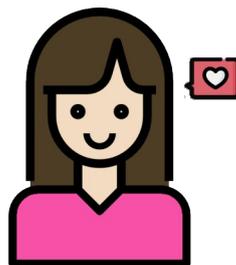
Tu menais ta vie, tranquillement, et tout à coup, tu as eu un déclic ?

Des lectures t'ont amenée à te poser des questions ?

Ta prise de conscience est un cadeau 🎁. Jusque-là tu vivais, ce n'était pas parfait, mais ça allait. Mais à y réfléchir maintenant, tu ne t'es jamais vraiment posé de questions, tu n'as jamais (ou presque) fait ce que tu avais envie au fond de toi.

Ça va changer à partir d'aujourd'hui ! Profite de cette opportunité et du chemin qui te mènera à ta vie rêvée 😊 !

Par cet accompagnement, je t'aide à reprendre ta vie en main. Il est sous forme de workbook, tu pourras, donc, travailler dessus de façon autonome. Mais à n'importe quel moment tu peux me poser une question ou demander une séance personnalisée pour un accompagnement qui te correspondra mieux. Maintenant que tu as téléchargé ce fichier, n'abandonne pas ! Essaie ! Crois en toi !



## → Sommaire

Faire une introspection

Prendre le temps de t'écouter

Trouver du temps

Être à l'écoute de tes besoins et de tes envies

Exercice de visualisation

Trouver du sens à ta vie, à tes actions

Te fixer des objectifs

Objectif à court terme

Objectif à moyen terme

Objectif à long terme

Ton alignement

Plus d'accompagnements

Les petits plus

Les accompagnements personnalisés

Lectures pour aller plus loin

# 1 Faire une introspection

Faire une introspection c'est se poser des questions, c'est **apprendre à se connaître**. Ça peut faire peur 😱 et c'est tout à fait normal. On ne sait pas ce qu'on va découvrir ! Généralement rien de bien méchant au contraire 😊 ! Tu ne seras pas obligée de déménager, de démissionner, ni même de casser ton couple, de changer ta façon de vivre... ! Tu feras les changements que tu voudras, parce que le but c'est ça : de s'écouter et de **choisir comment tu veux vivre ta vie**.

C'est une observation pour mieux comprendre tes valeurs, tes pensées, tes expériences, tes émotions... Sans jugements. C'est voir ce qu'il y a à l'intérieur de toi pour mieux vivre, simplement.

Pour commencer, je te propose de découper tes réflexions en plusieurs domaines. Ils sont bien sûr liés les uns aux autres, mais c'est plus facile de faire ce découpage au départ :

- toi-même ;
- la famille ;
- l'amour ;
- l'amitié, la vie sociale ;
- le côté professionnel ;
- l'argent ;
- les loisirs ;
- ton environnement.

Il s'agit de voir où tu en es là, maintenant. Je ne te le cache pas, ça peut être long ⌚ de faire ce travail de réflexion, mais c'est nécessaire pour reprendre ta vie en main. Ce sera la base du travail sur toi-même.

Je t'ai préparé une liste de questions pour t'aider à t'interroger. Tu peux, bien sûr, en rajouter. Sans tomber dans l'excès, plus tu te poses de questions, mieux ce sera pour toi. Tu pourras plus facilement cerner ce que tu veux, ce qui te plaît et ce qui ne te convient pas, ça te permettra de mieux te connaître. Et mieux tu te connais... Mieux tu vis 😊 ! Mais commence doucement si tu n'as pas l'habitude de faire ce genre d'exercices !

Si tu souhaites avoir des questions plus personnalisées, je peux t'accompagner lors d'une séance. N'oublie pas il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. C'est une observation, un état des lieux. Ce n'est pas fait pour te juger non plus ! On attaque cette introspection dans la bienveillance ?!

On commence par toi, par comment tu te sens :

Suis-je heureuse ?

...

...

Sur une échelle de 1 à 10, où je situerais mon bonheur ? 10 étant le top du top !

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Ai-je une idée de la raison de cette note ?

...

...

Est-ce que je pourrais modifier des choses dans ma vie pour me sentir mieux ?

...

...

Ai-je un sentiment d'immobilisme dans ma vie ? Ma vie est-elle comme figée ?

...

...

Est-ce que je pense être quelqu'un de bien ?

...

...

Y a-t-il des choses ou des situations qui provoquent en moi de la frustration ?

...

...

Certains aspects de mon passé représentent-ils un poids lourd à porter ?

...

...

*Note : N'oublie pas la bienveillance ! Certaines questions peuvent être difficile, reviens-y plus tard si c'est mieux pour toi.*

Ensuite vient l'amour :

En couple : est-ce que mon couple m'apporte du bien-être ? De la sérénité ?

...

...

En couple : ai-je les mêmes envies de direction, les mêmes buts de couple que l'autre personne ?

...

...

En couple : est-ce que je me sens tirée vers le haut, encouragée, motivée par l'autre personne ?

...

...

Célibataire : est-ce qu'une relation de couple me manque ? Pourquoi ?

...

...

Célibataire : quelles valeurs je recherche chez une autre personne ?

...

...

*Note : J'emploie le groupe de mots "l'autre personne" pour que ce soit plus facile de désigner ton ou ta partenaire, et l'écrire j'avoue 😊 !*

On passe au domaine de la famille maintenant :

Ai-je le sentiment d'être bien entourée par ma famille ?

...

...

Quelle est ma place au sein de ma famille ?

...

...

Est-ce que je choisirai ma famille si je pouvais choisir ?

...

...

Si non, pourquoi j'en choisirais une autre ?

...

...

*Note : Il s'agit de la famille en général. Tes parents, tes frères, tes sœurs, tes enfants. Si tu le souhaites tu peux agrandir les questions aux grands-parents, oncles, tantes, cousins, cousines... Mais restes raisonnable ! Si tu es dans une famille recomposée, là aussi prends en compte les membres "ajoutés" !*

Et l'amitié, ma vie sociale dans tout ça :

Ai-je de vrais amis sur qui je peux vraiment compter ?

...

...

Y a-t-il dans mon entourage des personnes dites négatives, qui critiquent beaucoup, qui me tirent vers le bas, qui me prennent beaucoup d'énergie ?

...

...

Au contraire, y a-t-il des personnes qui m'inspirent, qui me tirent vers le haut, avec qui je me sens bien ?

...

...

Est-ce que certaines personnes profitent de moi, me manipulent ?

...

...

Quelle est ma place dans mon groupe d'amis ?

...

...

Qu'en est-il du professionnel :

Mon activité professionnelle m'épanouie-t-elle ?

...

...

Ai-je le sentiment d'être à ma place (domaine, poste, entreprise) ?

...

...

Est-ce que j'ai des possibilités d'évolution professionnelle dans mon entreprise ?

...

...

Ai-je envie de me lever pour aller travailler la majorité des matins ?

...

...

Est-ce que mon emploi abîme ma santé physique et/ou mentale ?

...

...

Ai-je le sentiment d'être bien rémunérée par rapport à mon travail effectué ?

...

...

Si je n'ai pas d'emploi, est-ce mon choix ? Comment je le vis ?

...

...

*Note : Si tu es étudiante, remplace « travail » par « études », le principe est le même !*

Passons à l'argent :

Est-ce que je peux subvenir à mes besoins primaires (me nourrir, me loger, mon hygiène) ?

...

...

Ai-je l'impression de bien savoir gérer mon argent ?

...

...

Est-ce que j'arrive à épargner une fois mes factures payées ?

...

...

Si j'avais, demain, 1 million d'Euros, je ferai quoi de cette somme ?

...

...

Le domaine des loisirs :

Quelles sont mes passions ?

...

...

Ai-je le temps de m'y adonner ?

...

...

Est-ce que je le fais parce que ça fait plaisir à quelqu'un d'autre ?

...

...

Qu'est-ce que je fais pendant mon temps libre ?

...

...

Ai-je le sentiment d'avoir suffisamment de temps pour moi ?

...

...

Mon environnement pour finir :

Mon logement joue-t-il un rôle positif sur mon bien-être ?

...

...

Ai-je choisi mon logement ou m'a-t-il imposé ?

...

...

Est-ce que la région et même le pays où je vis me conviennent ?

...

...

Si tu as besoin d'aide pour cet exercice, n'hésite pas à [m'envoyer un message](#) !



## 2 Prendre le temps de t'écouter

### Prendre du temps

Trouver du temps n'est pas toujours facile. Dans un monde où la productivité est le maître mot, prendre du temps pour soi est contradictoire ! Et pourtant ce temps est nécessaire. Tout d'abord pour être plus productive 😊 et surtout pour toi, te ressourcer, te reposer, faire ce dont tu as envie. Alors oui, on n'a pas toutes les mêmes 24h, mais ce n'est pas une compétition ! Il ne s'agit pas de tout laisser tomber, et d'avoir 8h pour soi chaque jour. Ce n'est pas toujours possible, on a toutes des contraintes (qui ne sont pas forcément négatives d'ailleurs 😊).

Le temps on le prend là où on peut. Si tu regardes des séries pendant 3h le soir, peut-être peux-tu prendre 1h pour la consacrer à ton introspection. A la pause déjeuner, tu scrolles sur les réseaux sociaux pour faire passer le temps ? Utilises une partie de ce temps pour réfléchir ! **Trouver du temps c'est surtout une question de priorités**, d'organisation, d'état d'esprit.

Si tu n'as pas l'habitude de te questionner, au début ça peut paraître compliqué. Et même faire peur parfois. Avec le temps, tu te connaîtras mieux et les introspections seront plus facile, plus naturelles.

Quelles tâches tu pourrais déléguer, diminuer le temps que tu y consacres, ou laisser tomber complètement ?

...

...

## Écouter tes besoins et tes envies

Faire une introspection ça prend du temps donc. Ça ne se fait pas en 1 journée. Simplement parce que tes réponses, tes besoins, **tes envies peuvent dépendre de ton état d'esprit**. Si tu as une grosse grippe, clouée au lit, ton état d'esprit est différent de lors d'un week-end à la plage par exemple ! Pose-toi des questions à différents moments. Pour certaines envies tu verras vite que ça vient du plus profond de toi, d'autres c'étaient sur le moment ou en ayant été influencée par une conversation, un documentaire...

Si tu entends un entrepreneur se plaindre des clients toujours mécontents, des lourds impôts à payer, du travail administratif qu'il fait les dimanches... Ça ne donne pas trop envie d'être à son propre compte !

Mais si tu entends un autre entrepreneur dire que sa clientèle est challengeante, que les impôts lui permettent de cotiser pour avoir plus ou moins les mêmes droits qu'un salarié, qu'il prend 1h chaque jour pour faire sa comptabilité et donc avoir ses week-end libres... Tout de suite c'est plus vendeur 😊 !

Écoute-toi, **remets en question tes envies et tes besoins** pour savoir si c'est vraiment ce que tu veux toi, si ce n'est pas pour faire plaisir à d'autres personnes. Pour chaque envie, chaque besoin, demande-toi si c'est toi qui le veux réellement ou si c'est juste une illusion que tu te fais. Toujours sans jugement bien sûr ! C'est une observation 😊 !

Au plus profond de toi, as-tu envie d'être là où tu es, en ce moment ?

...

...

Pourquoi fais-tu le job que tu fais ?

...

...

Qu'aimerais-tu faire / être / avoir là, tout de suite ?

...

...

Avais-tu réellement besoin et/ou envie du dernier objet que tu as acheté ?

...

...

## Exercice de visualisation

Si ça peut t'aider, à ce moment-là, tu peux faire un exercice de visualisation.

1. Prends du temps pour toi, pour te poser et te détendre un peu.
2. Imagine la personne que tu seras dans 10 ans, avec qui tu seras, où, comment tu te sentiras, quel sera ton quotidien...
3. Ressens toutes les émotions, ressens tout le bien-être qu'il y a à ressentir de cette visualisation.

Peut-être devras-tu faire cet exercice plusieurs fois pour vraiment faire ressortir ce que tu veux au fond de toi. On a parfois du mal à se lâcher !

Ce que tu vois dans ta visualisation est généralement **ce que tu veux vivre**, peut-être inconsciemment. Peut-être que ce n'est pas très éloigné de ce que tu vis en ce moment, peut-être que c'est tout le contraire ! Si tu souhaites en parler [envoie-moi un message](#), si tu veux aller plus loin dans cet exercice de visualisation je te propose une [séance personnalisée](#).

Tu es libre de choisir de suivre ta visualisation ou pas. Ce n'est pas parce que tu ne la suivras pas que tu ne seras pas heureuse. Tu peux trouver plein d'alternatives pour bien vivre. Cette visualisation est ce que tu veux au fond de toi, si tu ne souhaites pas que ça se réalise, pour des raisons qui te sont propres, tu en as le droit ! Tu peux aussi en réaliser qu'une partie !

Si je peux me permettre, en toute bienveillance, ce serait dommage de ne pas suivre ta visualisation parce que tu as peur. On a toutes peur d'avancer vers ce qu'on ne connaît pas. Des plus ou moins gros changements à faire pour évoluer. Certaines d'entre nous y vont quand même parce qu'elles sentent que c'est nécessaire et qu'elles seront plus heureuse en la réalisant (toute ou partie d'ailleurs). Bien sûr c'est toi qui décide ! Si tu hésites, tu peux [venir m'en parler](#) !



### 3 Trouver du sens à ta vie, à tes actions

Souvent quand on pense "sens de vie" on pense à la "mission de vie"... Je crois qu'il ne faut pas faire une fixation sur ça. Mission de vie ou pas, **si ce que tu veux faire maintenant a du sens pour toi**, alors lance-toi ! Et tant pis si tu changes d'avis dans 3 ans !

Lorsque tu te lèves le matin en te disant "j'ai pas envie". Clairement, quelque chose ne va pas. Les actions que tu dois faire dans la journée ne t'épanouissent pas. Il est temps d'en changer ! On n'est pas ici pour souffrir ❌ ! Tu peux faire un boulot qui te plaît, tu peux vivre dans une région qui te plaît, tu peux vivre de la façon qui te plaît. Pour ça, il y a des décisions à prendre, des choix à faire, des peurs à surmonter, des jugements à dépasser. Mais tu peux le faire, crois en toi 😊 !

Oublie les injonctions, les jugements (les tiens, ceux de ton entourage et de la société), les questions d'argent, de diplômes, d'administratif, tes peurs, oublie même ton entourage le temps d'un instant et demande-toi : Qu'est-ce que je veux vraiment ?

Si tout était possible, à quoi aurai-je envie de passer mon temps de vie ?

...

...

Dans mes rêves les plus fous, où ai-je envie de vivre ?

...

...

Quelle personne je voudrais être ?

...

...

Qu'est-ce que je veux qu'on retienne de moi ?

...

...

Tout comme l'exercice de visualisation, ces questions sont là pour t'orienter, pour t'aider à vivre la vie que tu souhaites. Les réponses à ces questions peuvent changer au fil du temps, parce que tu te connaîtras mieux, parce que tu auras évolué.

Si tu as besoin d'aide pour cet exercice, n'hésite pas à m'envoyer un message !

## 4 Te fixer des objectifs

Les objectifs sont importants pour **passer à l'action**, pour que ta vie de rêve 😊 ne reste pas qu'un rêve. Il y a des objectifs plus ou moins long à atteindre. Les plus petits peuvent t'amener vers des objectifs plus gros, on pourrait dire qu'ils sont comme des étapes à ceux-ci.

### Objectif à court terme

Ils vont te permettre d'agir très rapidement, et certains d'avancer sur tes objectifs à moyen et long terme. Ne te surcharge pas pour autant, travaille sur un ou deux objectif à la fois. Ça te permettra de reprendre doucement ta vie en main, de gagner en confiance en toi également.

Un objectif à court terme a pour but d'être atteint au bout d'un an ou moins.

### Objectif à moyen terme

Les objectifs à moyen terme vont de un à cinq ans environ. Ça dépend également de ta vision de la vie. Ce sont des objectifs nécessitant du temps pour être réalisé : l'acquisition de compétences, faire des économies suffisantes... Ils sont parfois la suite des objectifs à court terme.

### Objectif à long terme

Ils seront atteints après cinq ans, voire beaucoup plus. Bien sûr ça dépend de l'objectif que tu souhaites atteindre et là aussi de ta vision de la vie. Ils s'appuient parfois sur tes objectifs à moyens termes.

Quel est mon principal objectif à court terme ?

...

...

Quel est mon principal objectif à moyen terme ?

...

...

Quel est mon principal objectif à long terme ?

...

...

*Note : Je parle d'un principal objectif mais tu peux en noter deux ou trois.*

Si tu as besoin d'aide pour définir tes objectifs, tu peux [m'envoyer un message](#).



## 5 Ton alignement

Ce chapitre est en lien avec celui du sens de ta vie. Lorsque tu as trouvé ce qui te faisait vraiment envie, tu vas te fixer des objectifs pour pouvoir vivre ta vie de rêve 😊. Il est important de voir si tu es alignée avec tes envies et tes objectifs... Tu ne fais pas ça pour faire plaisir à tes proches, ou pour être meilleure que ton "ennemie" !

Trouver **le pourquoi de tes actions** permet, également, de garder la motivation lors des coups de mou.

Apprendre à te connaître va t'aider à trouver ton alignement. Connaître tes peurs, ce qui pourrait te bloquer, apprendre à faire la différence entre tes choix et ceux de ton ego, et ceux des autres !

Être alignée c'est se demander " pourquoi je fais ce que je fais ? ", et voir que ça correspond à ce que tu veux vivre. Être en harmonie avec tes choix.

Lorsque tu réponds à la question "Pourquoi" une première fois, tu vas généralement avoir une réponse un peu superficielle. C'est intéressant de se la poser 3 à 5 fois pour trouver le vrai pourquoi ! Il faut donc creuser 😊 !

- Pourquoi vouloir travailler avec les enfants ? Parce que je les aime.
  - > Pourquoi aimes-tu les enfants ? Parce qu'ils ont tant de choses à apprendre.
  - > Pourquoi vouloir leur apprendre ces choses ? Pour me sentir utile.

J'ai schématisé, mais voilà à quoi ça ressemble. On pourrait aller plus loin dans le " pourquoi vouloir se sentir utile ? ". A chacun son pourquoi, c'est personnel, mais c'est toujours tourné vers toi puisque c'est ton alignement, ton envie !

Ce n'est pas toujours facile d'y répondre, mais très important pour connaître **tes vraies motivations**. C'est précieux dans les moments difficiles.

Pourquoi je veux atteindre cet objectif ?

...

...

Pourquoi "reprendre la réponse précédente" ?

...

...

Pourquoi "reprendre la réponse précédente" ?

...

...

Est-ce que je suis vraiment connectée à moi, et pas à mes peurs ?

...

...

Est-ce que je me sens en harmonie avec ce projet ?

...

...

## 6 Plus d'accompagnements

### Petits plus

**Élargis tes connaissances** et tes compétences durant ton cheminement : prends des cours, lis des livres, participe à des ateliers, trouve-toi un mentor qui pourrait t'aider à progresser dans les domaines qui t'intéressent. Entoure-toi de **personnes positives qui t'inspirent**.

Dans ton chemin pour reprendre ta vie en main il y a des hauts et des bas. C'est normal, tu ne peux pas être toujours au top. Prends du recul sur tes expériences, apprends de tes erreurs et utilise-les comme des **opportunités** pour grandir et t'améliorer.

### Les accompagnements personnalisés

Pour t'aider dans cette reprise de contrôle ou si tu as un coup dur durant ton chemin, je te propose de t'accompagner lors d'une séance personnalisée. Ainsi tu pourras mieux avancer vers la vie que tu rêves de vivre 😊 ! Il est possible que tu te sentes bloquée, ce serait dommage de s'arrêter là, après toute cette introspection ! Fais-le pour toi, tu le mérites !

### Lectures pour aller plus loin

Je te propose quelques lectures supplémentaires pour aller plus loin dans ta démarche de te prendre en main :

- ✓ Pourquoi mieux me connaître ?
- ✓ Dire non et suivre ses envies
- ✓ La Pression dans le Développement Personnel

## Remerciements

Je te félicite d'avoir pris ta vie en main et **d'avoir investis en toi** grâce à cet accompagnement. Maintenant il n'y a plus qu'à réfléchir et passer à l'action 😊 ! Tu as les bases pour y arriver !

Je te remercie de m'avoir fait confiance pour t'aider à avancer. Si tu as besoin d'aide ou une question ou une remarque même, envoie-moi un message.

Dans quelques jours, tu recevras un mail pour que tu puisses me donner ton retour d'expérience. Ce serait super si tu pouvais y répondre, afin que je puisse m'améliorer et mieux t'aider dans ce que tu recherches.

Merci ♥ et à bientôt !

