

Suggestion pour élever quotidiennement son énergie

Ce petit document est inspiré d'une lecture de Robin Sharma (Le Saint, le surfeur et la PDG) et vous invite à vous poser tous les matins les 5 questions suivantes (et idéalement à les écrire tous les matins dans votre journal) en lien avec votre journée. Mon expérience de cet exercice donne plus de résultats si vous avez le temps de vous laisser imprégner des ressentis accompagnés par les réponses.

Question 1 : Aujourd'hui

Comment puis-je vivre ma journée au mieux si je considère que c'est ma dernière journée sur terre ?

Personnellement, cette question m'aide à exprimer les choses importantes pour moi, aujourd'hui ainsi qu'à laisser de côté les « futilités » perçues.

Etape numéro 2 : Gratitude

Pour quoi puis-je éprouver de la gratitude aujourd'hui ?

Pour prendre conscience de nos richesses, de la chance que nous avons de remplir aisément une quantité de besoins, etc.

Etape numéro 3 : Vie

Que puis-je faire/être aujourd'hui pour rendre ma vie extraordinaire ?

Pour moi, une invitation d'une part à rester connecté à mes valeurs et d'autre part à plonger dans l'inconnu.

Etape numéro 4 : Joie

Que puis-je faire/être aujourd'hui pour rendre ma journée incroyablement amusante ?

Invitation ici à ressentir la joie, à cultiver l'humour et à moins me prendre au sérieux 😊

Etape numéro 5 : Sens

Comment puis-je aider quelqu'un aujourd'hui ?

Pour moi, invitation à augmenter ma prise de conscience des interactions avec les autres (échanges, etc.)

Je vous souhaite une énergie élevée et abondante !