

Prendre conscience du 15/00 3017 ens de sa vie

Ce premier exercice, comme son nom l'indique, a pour but de prendre conscience du sens de ta vie



1= En total désaccord

9 = Totalement d'accord

Points

- 1- Je suis capable de consacrer la majeure partie de mon temps à des activités et des tâches qui me paraissent censées et utiles.
- 2- J'ai mené une vie pleine de sens par le passé
- 3- Mon existence entière est pleine de sens
- 4- En ce moment, je trouve ma vie intéressante et pleine de sens
- 5- Je recherche également une vie intéressante et pleine de sens pour les années à venir
- 6- Je suis satisfait de sens de ma vie et son intérêt jusqu'à présent
- 7- J'ai un regard positif concernant le sens de ma vie et son intérêt dans les projets futurs.



Tu es bien au-dessus de la moyenne, c'est fantastique! Continue sur cette lancée, car tu as le pouvoir de saisir les opportunités qui se présentent à toi. Tu sais que la vie mérite d'être vécue pleinement. Certains peuvent penser que tu as eu de la chance, mais en réalité, tu as simplement eu l'ouverture d'esprit de dire "pourquoi pas".

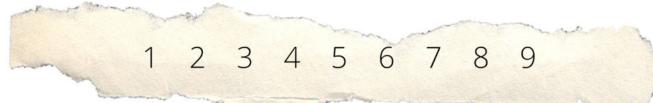
Et même si **tu te trouves en dessous de la moyenne**, ne t'inquiète pas, tout n'est pas perdu. Il te suffit d'un peu de positivité, d'une nouvelle perspective, d'être conscient que tout est possible et accessible si tu crois en toi-même. C'est là que réside la puissance de la psychologie positive. Tu dois apprendre à te connaître, à utiliser tes forces, et ainsi retrouver l'estime de toi-même et la confiance en tes capacités.

N'oublie pas que tu es capable de grandes choses et que tu as un potentiel illimité. Il est temps de croire en toi et de libérer tout ton pouvoir intérieur.



L'échelle de l'épanouissement

Nous allons par cet exercice, chercher ton taux de sentiment d'épanouissement



1= En total désaccord

9 = Totalement d'accord

Points

- 1- Je vis une vie pleine de sens et j'ai des objectifs
- 2- Mes relations sociales sont fortes et je me sens soutenu
- 3- Je suis engagé et intéressé par mes activités quotidiennes
- 4- Je m'efforce de contribuer au bonheur et au bien-être des autres
- 5- Je me sens compétent dans les activités importantes pour moi
- 6- Je suis une bonne personne qui vit une belle vie
- 7- Je suis optimiste par rapport à mon futur



(c) www.art-therapeute-oise.com





Tu te distingues, **tu es au-dessus de la moyenne**, et cela est remarquable! Cela signifie que tu as compris l'importance d'avoir des projets et de réaliser tes rêves. Tu as déjà accompli certains d'entre eux et tu en as encore beaucoup en réserve. Continue sur cette voie en maintenant un rythme soutenu, car il est essentiel d'avoir constamment un projet en cours.

Si tu **te trouves en dessous de la moyenne**, ne te décourage pas, car rien n'est perdu. Tout ce dont tu as besoin, c'est de croire un peu plus en toi. Je sais que cela peut sembler facile à dire, mais avant de construire un monument, il faut poser la première pierre. Reconnecte-toi à tes rêves et projets, peut-être les as-tu oubliés ou peut-être n'as-tu jamais osé les poursuivre. Pour cela, il te faut sortir de ta zone de confort et faire un petit pas en avant. Si ton rêve te semble insurmontable, décompose-le en de petits objectifs réalisables. En avançant progressivement, tu te rendras compte que ce qui compte réellement, c'est le chemin que tu parcours.

Rappelle-toi que chaque pas que tu fais compte et te rapproche de tes aspirations. Tu es capable de grandes choses, et même les plus grands accomplissements commencent par de modestes actions. Alors, lance-toi sans hésiter et embrasse le pouvoir de la progression constante. Le succès réside dans ta détermination à franchir chaque étape et à savourer chaque progrès réalisé.

Da valeur de la vie

Cet exercice va te montrer que pour avoir une vie épanouissante, il est important de respecter ses propres valeurs. Quelles sont tes valeurs ? Qu'est-ce qui a de l'importance pour toi ? Mais surtout, agis-tu dans le respect de tes valeurs ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Colonne 1

- 1 = Pas du tout important
- 9 = Extrêmement important

Colonne 2

- 1 = Mes actes ont été en désaccord total avec cette valeur
- 9 = Mes actes ont été en accord total avec cette valeur
- 1- Famille (en dehors du couple et des enfants
- 2- Couple
- 3- Enfants
- 4- Amis/vie sociale
- 5- Travail
- 6- Education
- 7-Loisirs
- 8- Religion/Spiritualité
- 9- Citoyenneté/Communauté
- 10- Hygiène de vie (Sport, alimentation, sommeil)

PAGE 10

(c) www.art-therapeute-oise.com



Respecter tes valeurs est d'une importance capitale. C'est un pilier essentiel pour éviter de sombrer dans des émotions que l'on qualifie souvent de "négatives". La colère, la peur, la tristesse... Ces émotions ne sont pas négatives en soi, elles sont simplement désagréables. Chaque émotion a un message à nous délivrer.

La colère nous signifie : "On n'a pas respecté mes valeurs, je veux qu'on les respecte". Dans ces moments-là, ton esprit t'envoie des signaux pour te mettre en action et te ramener vers la joie.

La peur ne crie pas simplement "Ahhh" et s'arrête là ! Elle te indique qu'il y a un danger et qu'il est nécessaire de prendre des mesures pour te protéger. Cependant, seulement 8% de nos peurs sont fondées. Par exemple, avoir peur face à un chien agressif est justifié. En revanche, avoir peur pour tes enfants en vacances sans toi est infondé, car tu ne peux rien faire à ce sujet depuis là où tu te trouves. Avoir peur en anticipant de manière erronée ne fait que nous causer de la souffrance inutilement.

La tristesse ne te dit pas de te morfondre sur ton sort. Elle t'indique que quelque chose est terminé ou perdu, et qu'il est temps de prendre acte de cette réalité et de passer à autre chose pour retrouver la joie.

Pour mener une vie épanouissante et riche de sens, il est primordial que tu respectes tes propres valeurs. Car si tu ne le fais pas, personne ne le fera pour toi. C'est en honorant tes valeurs que tu te construis une vie authentique, où ton bien-être est prioritaire.