

exercice

ALIGNEMENT

MES IRRITANTS : MESSAGES PUISSANTS

Étape 1 : Qu'est-ce que je ne veux plus tolérer

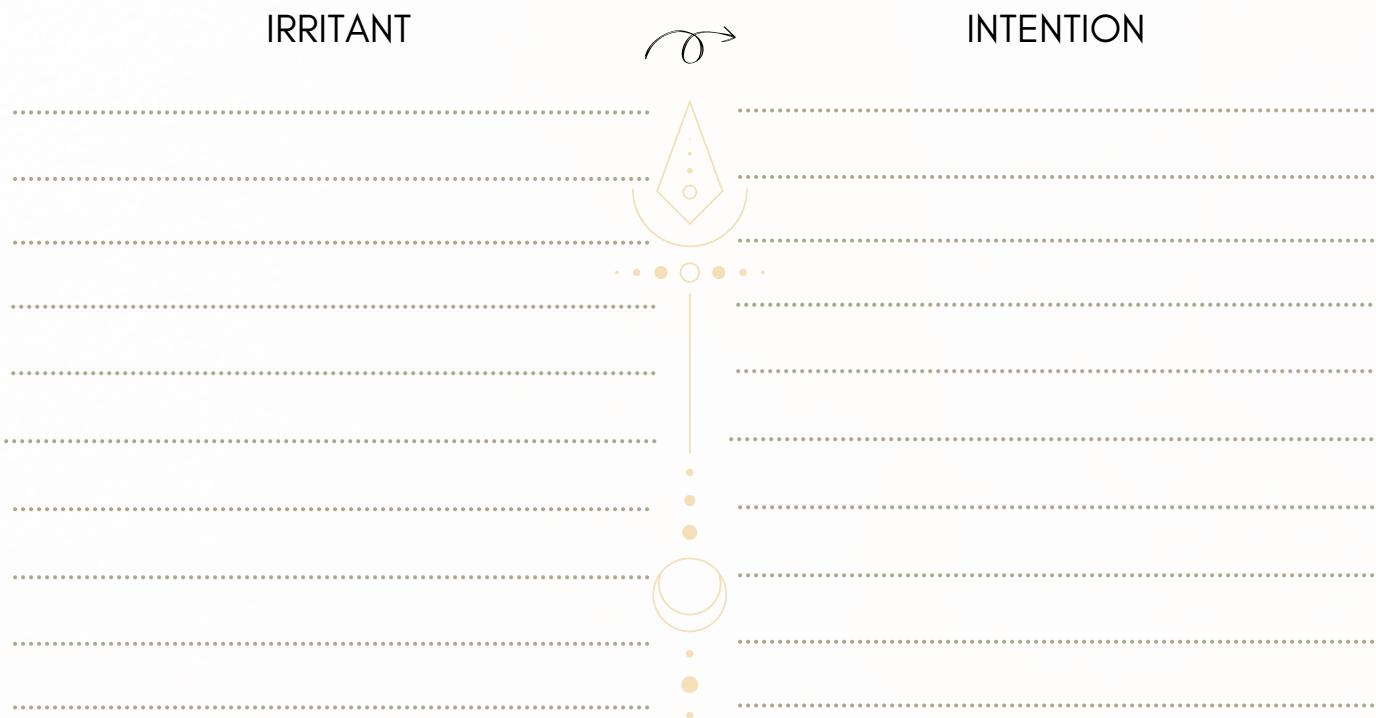
Prends un moment pour noter tous les irritants, frustrations, et situations que tu ne veux plus accepter dans ta vie. Pas besoin de te forcer à être positif ou positive ici ! Laisse tout sortir, que ce soit des petits ou des gros irritants, écris tout. Cette étape est un espace pour ton être intérieur de dire : ça suffit !



SUITE, MES IRRITANTS : MESSAGE PUISSANT

Étape 2 : Retourner les situations pour découvrir ce que je veux vraiment

Regarde ta liste et fais un 180 pour chaque point. Demande-toi : Si je ne veux plus tolérer ça, qu'est-ce que je veux vraiment à la place ? Par exemple, si tu es frustré(e) par un manque de temps pour toi, cela pourrait révéler ton désir d'avoir des moments réguliers de ressourcement. Derrière chaque difficulté se cache une clé précieuse pour comprendre ce qui t'aligne à ta vérité. Laisse-toi surprendre par les réponses.



Étape 3 : Cible trois principaux objectifs

À partir des prises de conscience des étapes précédentes, identifie trois principaux objectifs qui résonnent profondément avec qui tu es et ce que tu veux vivre. Note-les clairement et précise pourquoi ils comptent pour toi. Ces objectifs deviendront des intentions puissantes pour t'aider à avancer avec clarté et confiance.

