

ÉVOLUTION

GUIDE POUR L'ÊTRE



Capsule 1 à 6

GUIDE PRATIQUE

MES VALEURS

Voici une liste des valeurs les plus communes. Prends un moment pour te déposer et te connecter à ton intuition, puis trouve tes 4 principales valeurs et écris-les ici :

assiduité	audace	autosuffisance	beauté	bonheur
bonté	bravoure	calme	civilité	affection
collaboration	communauté	compassion	compétition	connaissance
conscience	constance	contribution	coopération	courage
courtoisie	curiosité	débrouillardise	détachement	détermination
devoir	dévotion	dévouement	dignité	diplomatie
discernement	discipline	douceur	dynamisme	éducation
efficacité	égalité	élégance	enthousiasme	entraide
entregent	équilibre	flexibilité	foi	force
fortune	franchise	générosité	gentillesse	grâce
harmonie	honnêteté	hospitalité	humilité	humour
intelligence	joie de vivre	simplicité	coopération	jouissance
justice	liberté	loyauté	optimisme	organisation
originalité	ouverture	d'esprit	pardon	partage
passion	patience	patrie	performance	persévérance
perspicacité	plaisir	politesse	polyvalence	santé
progrès	amour	responsabilité	réussite	richesse
rigueur	sagesse	savoir	savoir	vivre
science	sécurité	entraide	sensibilité	sincérité
solidarité	souplesse	spiritualité	spontanéité	stabilité
ténacité	tolérance	travail	vigueur	vitalité
volonté	famille	calme	courage	partage
éducation	ponctualité	intégrité	vitalité	efficacité
abondance	loyauté	respect	patience	créativité
paix	amitié	beauté	liberté	ouverture

MES BLESSURES

Les 5 principales blessures de l'âme sont listées ici. Nous t'invitons à faire preuve d'ouverture et d'intégrité face à ton être afin de mieux te connaître.

- REJET
- HUMILIATION
- ABANDON
- TRAHISON
- HONTE

En général, nos expériences de vie(s) font que nous les portons toutes les 5. En revanche, certaines d'entre elles sont vraiment plus fortes que d'autres et nous font réagir davantage dans le quotidien. Elles sont plus ancrées dans nos fonctionnements mentaux.

Connaitre ses blessures (sans trop s'acharner dessus 😊), c'est commencer à cartographier les grands fonctionnement récurrents de notre mental. Et nous avons justement besoin de cette carte pour pratiquer l'auto-observation juste.

Place les 5 blessures en ordre selon l'impact qu'elles ont dans ton quotidien.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

MES RÊVES

Nos rêves, ceux qui nous tiennent réellement à cœur, représentent souvent une pulsion profonde de l'être, un désir de l'âme intimement lié à notre potentiel humain.

Suivre ces voix bien souvent non rationnelles nous met sur la piste d'une rencontre avec nous-même mais nous expose aussi à de bien belles expériences qui se placent souvent facilement lorsque l'intention est bonne.

Quels sont tes rêves, quelles sont les choses que tu tiens absolument à accomplir (avant la fin de ce parcours de vie), quelles sont ces désirs profonds que tu as peut-être tassés dans l'inconscient ou rangés sous ton cœur d'adulte?

Au besoin, commence par :

Mes rêves sont... / J'ai toujours voulu... / Je sens que j'ai encore ce besoin de...

MES ENJEUX

Quels sont mes enjeux du moment (à énumérer de façon neutre)?

MES OPPORTUNITÉS

Quels sont mes opportunités du moment (à énumérer de façon neutre)?

Espace Atman | Développement humain

Espace Atman | Développement humain