

LES CLÉS POUR TROUVER UN SENS A SA VIE

Une des clés pour être plus en harmonie avec soi-même, avec les autres et mieux vivre les événements qui se manifestent dans notre existence est de trouver un sens à sa vie.

Pour cela, il est nécessaire de prendre un moment pour se connecter à soi et se demander :

- Où en suis-je dans ma vie ?
- Qu'ai-je envie de réaliser ?
- Qu'ai-je envie d'apporter aux autres qui contribue à donner du sens à ma vie et à la vie des autres ?

Les réponses sont en vous et vont vous permettre de faire un bilan, de donner une orientation et de mettre en place des actions.

Ce moment de connexion peut avoir lieu au début de chaque année pour redéfinir ses objectifs mais si vous n'avez pas l'habitude de cette pratique.

Je n'en étais pas réellement consciente et je vivais des frustrations, notamment sur le plan professionnel, en subissant des situations qui ne me convenaient pas mais je restais dans ma cage dorée par mesure de sécurité.

Comment j'ai trouvé un sens à ma vie ?

En devenant proactive. J'ai pris conscience que si je voulais avancer, construire, être épanouie et vivre mes rêves, il était nécessaire que je sois acteur de ma vie et que je la pilote.

Pour cela, j'ai :

1. Appris à me connaître et travaillé sur moi pour identifier les croyances qui m'empêchaient de prendre le contrôle de ma vie.
2. Lu beaucoup de livres de développement personnel pour apprendre à gérer mon mental, mes peurs et mes doutes.
3. Rencontré des personnes optimistes et positives qui sont des personnes ressources pour m'encourager dans mes projets.
4. Identifié ce que je voulais dans ma vie.

Comment se connecter à soi pour trouver un sens à sa vie ?

Pour faire ce travail dans de bonnes conditions, il est important d'être détendu, reposé et de vous installer dans un lieu agréable pour permettre à votre cerveau de produire un maximum de choses en mode créatif. Ne vous censurez pas, laissez venir tout ce qui vous vient à l'esprit.

Prendre une feuille de papier et répondre aux questions suivantes dans tous les domaines de votre vie (santé, travail, famille, loisirs ...).

Se connaître

- Qui suis-je quand je suis au meilleur de moi-même ?
- Qu'est ce que j'aime faire ? Quelles sont mes passions ? Qu'est-ce qui me fait vibrer ?
- Qu'est-ce qui est important pour moi ? Quelles sont mes valeurs ?
- Quels sont mes talents ?

Bâtir ses rêves

Faire l'inventaire de ses rêves, de tout ce que vous voulez être, accomplir, posséder et partager. Imaginez que vous êtes dans un magasin de rêves et que vous pouvez acheter tout ce que vous voulez. Ne vous limitez pas, ne vous souciez pas du comment. Amusez-vous et laissez votre esprit vagabonder librement.

- Quels sont vos rêves ?
- Que feriez-vous si vous étiez certain de réussir ?
- Que feriez-vous si vous n'aviez pas à travailler ?

Créer son avenir idéal

A partir de ce que vous avez produit sur votre feuille, que pourriez-vous accomplir d'ici 6 mois à 1 an ?

- Quels sont les rêves qui vous apporteront le plus de satisfaction.
- Noter les raisons pour lesquelles c'est important pour vous, ce qui vous motive.
- Quelles sont les compétences dont vous avez besoin pour réaliser ces rêves ?
- Quelles sont les ressources dont vous disposez (compétences, amis, familles, réseau, finances ...) ?
- Quels sont les moyens à mettre en œuvre (actions, formations, contacts, finances ...) ?

Exercice :

Pour chaque rêve/projet, imaginez ce que sera votre vie quand vous l'aurez réalisé :

- Que verrez-vous ?
- Qu'entendrez-vous ?
- Que ressentirez-vous ?

Soyez clair, précis et concret. Cette visualisation permet au cerveau de créer votre avenir idéal.

Vous pouvez faire le même travail sur ce que vous aimeriez réaliser d'ici 3 ans, 5 ans.

Ces 3 actions vont donner du sens à votre vie. Vous aurez une vision de ce que vous voulez créer et dans quelle direction vous voulez aller.

Votre vie deviendra plus sereine, plus harmonieuse et vous développerez une attitude de bienveillance envers ceux qui vous entourent. Sur le plan professionnel, des opportunités et des rencontres se présenteront.