

CRÉER VOTRE VISION DE VIE

Créer votre vision de vie peut peut-être vous sembler une perte de temps, mais c'est loin d'être le cas. Créer une vision convaincante de la vie que vous voulez est en fait l'une des stratégies les plus efficaces pour réaliser la vie de vos rêves. La meilleure façon d'examiner le concept d'une vision de vie est d'imaginer une boussole qui vous guidera pour prendre les meilleures décisions et faire les bons choix qui vous aideront à vous propulser vers votre meilleure vie. Votre vision de qui vous voulez être est le plus grand atout dont vous disposez !

Pourquoi vous avez besoin d'une vision de vie ?

Les experts soutiennent l'idée qu'avec une vision à l'esprit, vous êtes plus susceptible de réussir bien au-delà de ce que vous pourriez autrement réaliser sans une vision claire. Alors pensez à façonner votre vision de vie en traçant un chemin vers vos rêves personnels et professionnels ! La satisfaction de vivre et le bonheur personnel sont à portée de main. La dure réalité, c'est que si vous ne développez pas votre propre vision de vie, vous autoriserez d'autres personnes et circonstances à diriger le cours de votre vie.

Comment créer votre vision de vie ?

Ne vous attendez pas à une vision de vie claire et bien définie du jour au lendemain – imaginer votre vie et déterminer le cours que vous suivrez demande du temps et de la réflexion. Vous devez cultiver la vision et la perspective, et vous devez également appliquer la logique et la planification pour l'application pratique de votre vision. Votre meilleure vision de vie s'épanouit de vos rêves, espoirs et aspirations. Elle résonnera avec vos valeurs et vos idéaux et générera de l'énergie et de l'enthousiasme pour vous aider à renforcer votre engagement à explorer les possibilités de votre vie.

Que voulez-vous vraiment ?

La question semble d'une simplicité trompeuse, mais elle est souvent difficile à répondre. Vous permettre d'explorer vos désirs les plus profonds peut être très effrayant. Mais il est important de vous rappeler qu'une vie d'épanouissement ne se produit généralement pas par hasard, mais par conception.

Il est utile de poser des questions qui suscitent la réflexion pour vous aider à découvrir les possibilités de ce que vous voulez de la vie. Considérez tous les aspects de votre vie, personnels et professionnels, tangibles et intangibles. Contemplez tous les domaines importants, la famille et les amis, la carrière et le succès, la santé et la qualité de vie, la connexion spirituelle et la croissance personnelle, et n'oubliez pas la joie et le plaisir !

Quelques conseils pour vous guider:

- N'oubliez pas de demander pourquoi vous voulez certaines choses
- Pensez à ce que vous voulez, pas à ce que vous ne voulez pas.

- Donnez-vous la permission de rêver.
- Soyez créatif. Réfléchissez à des idées que vous n'auriez jamais cru possibles.
- Concentrez-vous sur vos souhaits, pas sur ce que les autres attendent de vous.

Quelques questions pour commencer votre exploration:

- Qu'est-ce qui compte vraiment dans la vie? Pas ce qui devrait compter, ce qui compte.
- Qu'aimeriez-vous avoir de plus dans votre vie?
- Que voulez-vous dans votre carrière?
- Quelles sont vos passions et vos rêves secrets?
- Qu'est-ce qui apporterait plus de joie et de bonheur dans votre vie?
- À quoi voulez-vous que vos relations ressemblent?
- Quelles qualités aimeriez-vous développer?
- Quelles sont vos valeurs? Quels sont les problèmes qui vous intéressent?
- Quels sont vos talents? Quelle est votre particularité?
- Qu'aimeriez-vous le plus accomplir?
- Quel héritage aimeriez-vous laisser derrière vous?

Il peut être utile d'écrire vos pensées dans un journal ou un tableau de visualisation si vous êtes du type créatif. Ajoutez vos propres questions et demandez aux autres ce qu'ils veulent de la vie. Détendez-vous et rendez cet exercice amusant.

À quoi ressemblerait votre vie idéale?

Décrivez en détail votre vie idéale. Permettez-vous de rêver et d'imaginer, et créez une image vivante. Si vous ne pouvez pas visualiser une image, concentrez-vous sur la façon dont vous vous sentiriez. Si vous trouvez difficile d'envisager votre vie dans 20 ou 30 ans, commencez par cinq ans – même quelques années dans le futur vous donneront un point de départ. Ce que vous voyez peut vous surprendre. Mettez de côté les notions préconçues. C'est votre chance de rêver !

Quelques trucs pour vous aider à démarrer:

- Qu'avez-vous déjà accompli?
- Comment vous sentirez-vous?
- Quel genre de personnes avez-vous dans votre vie? Que pensez-vous d'eux?
- À quoi ressemble votre journée idéale?
- Où êtes-vous? Où habitez-vous? Pensez aux détails, à quelle ville, état ou pays, type de communauté, maison ou appartement, style et atmosphère.
- Que feriez-vous?
- Êtes-vous avec une autre personne, un groupe de personnes ou êtes-vous seul?
- Quel est votre état d'esprit? Joyeux ou triste? Content ou frustré?
- À quoi ressemble votre corps physique?

Votre vie idéale vous fait-elle sourire ? Si ce n'est pas le cas, creusez plus profondément, rêvez plus grand !

Il est important de se concentrer sur le résultat, ou au moins sur un point de cheminement dans votre vie. Ne pensez pas encore au processus pour y arriver, c'est la prochaine étape. Donnez-vous la permission de revoir cette vision de vie tous les jours, ne serait-ce que pour quelques minutes. Gardez votre vision vivante dans votre esprit.

Planifier à l'envers

Il peut sembler contre-intuitif de planifier en arrière plutôt qu'en avant, mais lorsque vous planifiez votre vie à partir du résultat final, il est souvent plus utile de considérer la dernière étape et de revenir à la première. Il s'agit en fait d'une stratégie utile et pratique pour faire de votre vision une réalité.

Quelle est la dernière chose qui aurait dû arriver pour réaliser votre vie idéale?

Quel est le choix le plus important que vous auriez dû faire?

Qu'auriez-vous eu besoin d'apprendre en cours de route?

Quelles actions importantes auriez-vous dû entreprendre?

Quelles croyances auriez-vous eu besoin de changer?

Quelles habitudes ou comportements auriez-vous dû cultiver?

Quel type de soutien auriez-vous dû obtenir?

Combien de temps vous aura-t-il fallu pour réaliser votre vie idéale?

Il est maintenant temps de penser à votre première étape et à l'étape suivante. Réfléchissez à l'écart entre où vous êtes maintenant et où vous voulez être à l'avenir. Cela peut sembler impossible, mais c'est tout à fait réalisable si vous le faites étape par étape.

Il est important de revoir cette vision de temps en temps. Ne soyez pas surpris si vos réponses aux questions, votre vision et les plans qui en résultent changent. Cela peut en fait être une très bonne chose; lorsque vous changez de façon imprévisible, la vie idéale que vous envisagez changera également. Pour l'instant, il est important d'utiliser le processus, de créer votre vision et de faire le premier pas vers la concrétisation de cette vision.

8 conseils pour créer votre vision de vie

1. Résoudre les vieilles blessures

Il est difficile d'adopter une nouvelle vision de votre vie tout en étant gêné par de vieilles blessures qui n'ont pas été soignées. Passez du temps dans l'introspection. Avez-vous du ressentiment? Avez-vous besoin de pardonner à quelqu'un? Êtes-vous accroché à une blessure qui a besoin de guérison? Soyez honnête au sujet de ces sentiments, recherchez des conseils avisés et lancez le processus de restauration pour pouvoir continuer.

2. Comprenez que cela vous dépasse

Nous ne sommes pas le centre de l'univers. Recherchez une vision de vie qui rend le monde meilleur pour les autres !

3. Explorez votre passion et vos talents

Nous avons tous des talents et compétences. Quelles passions et quel talent avez-vous? Le moment est venu pour vous d'offrir ce cadeau au monde.

4. Passez du temps avec des gens que vous admirez

Cherchez des gens dont vous admirez la vie. Demandez-leur comment ils en sont arrivés là et pourquoi ils font ce qu'ils font.

5. Imaginez à quoi vous voulez que votre vie ressemble

Pensez à votre objectif final. À quoi voulez-vous que votre vie ressemble? Quel type de personne voulez-vous être? À quoi voulez-vous que votre famille ressemble? Quelle serait votre carrière? Visualisez tout en détail !

6. Ne vous limitez pas

Rêvez en grand. Ne laissez pas la peur ou le manque de confiance altérer votre vision. Si votre vision ne vous rend pas au moins un peu fébrile, alors vous ne rêvez probablement pas assez grand ! Cela doit être effrayant mais aussi passionnant.

7. Rédigez votre mission et énumérez les étapes de l'action

Pensez à une phrase qui résume votre vision. Écrivez-la et placez-la quelque part où vous pouvez la voir. Ensuite, notez trois à cinq étapes d'action sur lesquelles vous vous concentrerez au cours des prochains mois et qui vous rapprocheront de la réalisation de votre vision de vie. Lorsque vous avez accompli ces étapes, inventez-en de nouvelles.

8. Soyez flexible

Soyez ouvert au fait que votre vision de vie devra peut-être être modifiée au fil du temps et des circonstances.