

Feuille d'Exercices : Créer une Vie Pleine de Sens

Exercice 1 : Identification des Valeurs

1. Liste de Valeurs : Prenez 5 minutes pour écrire une liste de vos valeurs fondamentales. Qu'est-ce qui est le plus important pour vous dans la vie (ex. : famille, amour, succès, santé, créativité) ?

2. Priorisez : Choisissez vos trois valeurs les plus importantes et écrivez pourquoi elles comptent tant pour vous.

Exercice 2 : Découverte des Passions

1. Explorez vos Intérêts : Prenez un moment pour réfléchir aux activités qui vous passionnent. Répondez aux questions suivantes :

Quelles activités vous font perdre la notion du temps ?

Qu'est-ce qui vous excite et vous inspire ?

2. Écrivez : Rédigez un petit paragraphe sur l'une de ces passions. Pourquoi est-elle importante pour vous ?

Exercice 3 : Transformez votre Quotidien

1. Rituels Quotidiens : Identifiez trois petits rituels que vous pouvez introduire dans votre routine quotidienne pour apporter plus de sens. Notez-les ci-dessous :

-
-
-

2. Changer de Perspective : Choisissez un défi actuel dans votre vie. Écrivez-le ci-dessous et réfléchissez à une leçon que vous pouvez en tirer :

Défi :

Leçon à tirer :

Exercice 4 : Cultivez des Relations

1. **Contacts Positifs** : Écrivez le nom de trois personnes dans votre vie qui vous inspirent et vous soutiennent. Que pouvez-vous faire pour renforcer ces relations ?

Personne 1 : _

| Action : _

Personne 2 : _

| Action : _

Personne 3 : _

| Action : _

Exercice 5 : Action et Engagement

1. **Engagement** : Choisissez une action que vous pouvez entreprendre dans la semaine à venir pour nourrir une valeur ou une passion. Écrivez-la ici :

Action à entreprendre : _

1. **Plan d'Action** : Écrivez deux étapes concrètes que vous pouvez prendre pour accomplir cette action :

Étape 1 :

Étape 2 :

Exercice 6 : Réflexion Finale

1. **Journal de Réflexion** : Prenez quelques minutes chaque jour cette semaine pour écrire dans un journal. Répondez à la question :

Qu'est-ce qui a donné un sens à ma journée aujourd'hui ?

Conclusion

N'oubliez pas que créer une vie pleine de sens est un voyage personnel et unique. Prenez le temps de réfléchir à ces exercices et d'intégrer les leçons apprises dans votre quotidien. Chaque petit pas compte !

