

Je m'offre un moment d'introspection

L'introspection, c'est le fait de **regarder à l'intérieur de soi**, d'être attentif.ve à ce qui se passe en nous : nos sensations, nos pensées, qui nous sommes, ...

L'introspection est **importante pour notre bonheur** car elle permet de connaître ses besoins, d'apprendre à s'accepter et à s'aimer tel.le que l'on est.

C'est tout **un voyage** que je peux vous inviter à faire si vous en ressentez l'envie, le besoin ou l'élan ; et que je peux vous proposer en qualité de psy et de coach.

Ici, je vous partage **quelques manières légères et puissantes** de faire une introspection vous-même avec vous-même.

Il existe, en effet, de nombreuses techniques d'introspection.

La méditation est une de ces techniques car elle permet l'intériorisation.

Elle centre votre attention vers l'intérieur, vers soi-même ; elle permet la conscience des choses : vous devenez le témoin de vos états mentaux et émotionnels.

La tenue d'**un journal intime** en est une autre. Ecrire ce qui nous passe par la tête, notre journée, nos questionnements, nos doutes, nos peurs, est une excellente méthode pour mettre sur le papier ce qui envahit notre esprit. Cela peut réellement nous aider à structurer notre manière d'analyser ce qui nous arrive et par la réflexion et la prise de hauteur, essayer de faire les bons choix ou nous rendre compte que nous ne sommes pas formés sur le chemin que nous avons initialement choisi.

“La réflexion est l'œil de l'âme.”

Jacques-Bénigne Bossuet

Je vous partage aussi ici quelques questions pouvant **vous permettre de voyager à l'intérieur de vous-même** si vous y répondez avec honnêteté, douceur, bienveillance et sans jugement.

Prenez un temps où vous serez **tranquille et sans bruit**. Installez vous confortablement, **respirez et souriez** avant de commencer.

Vous pourriez être surpris.e de ce que cela peut vous apporter. ✨





- Si vous deviez décrire votre histoire personnelle, qu'en diriez-vous ?
- Quelles sont vos principales peurs ?
- Connaissez-vous vos désirs profonds, quels sont-ils ?
- Quelles sont vos plus grandes réussites ?
- Quels ont été vos « échecs » les plus douloureux ? Quelles leçons en avez-vous retirées ?

Retenez que selon moi, les échecs n'existent pas : il s'agit plutôt de feedback pour avancer et évoluer sur notre chemin.

- Quelles sont les 10 choses pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude ?
- Quelles sont les qualités que vous aimez le plus chez vous ?
- Quelles sont vos principales zones d'ombre ou vos points à améliorer ?
- Quel est votre meilleur souvenir ?
- On vous propose de devenir qui vous souhaitez être durant toute une journée : qui êtes-vous et pourquoi ?
- Quelle est votre définition du bonheur ? Et celle de la réussite ?
- Si vous pouviez faire un saut dans 5 ans, comment imaginez-vous votre vie personnelle et professionnelle ?
- Quelles sont les 5 personnes qui vous inspirent le plus ? Pourquoi ?
- Quelles sont les 10 choses qui remplissent votre cœur de joie ? Est-ce que vous prenez le temps de les réaliser durant la semaine ?
- Qu'est-ce que vous aimez dans votre activité professionnelle ? Qu'est-ce que vous n'appréciez pas et pourquoi ?
- Comment pouvez-vous apporter plus de fun dans votre vie quotidienne ou votre activité professionnelle ?
- De quoi avez-vous profondément besoin dans votre vie ?
- Si vous deviez vous décrire en 6 mots, que diriez-vous ?
- Qu'avez-vous besoin de vous pardonner et à qui devez-vous pardonner pour avancer plus sereinement dans votre vie ?
- Quel est votre plus grand rêve ? Décrivez-le précisément.

