Yoga - Estime de soi - Créativité

10 étapes pour prendre confiance en soi et vivre pleinement sa créativité
avec Étoile Chaville

Neuvième étape : écrire son projet de vie

Nos pensées sont comme des graines que nous semons et qui grandissent. Nos pensées se transforment en des paroles, puis en décisions et en action. Chaque décision que vous prenez, chaque action que vous faites, jour après jour, peut vous rapprocher de la vie que vous souhaitez vivre ou bien vous en éloigner.

Écrire son projet de vie

• Projetez-vous à trois ans d'ici et racontez là où vous en êtes.
Imaginez la vie de vos rêves, dans laquelle tous les aspects de votre personnalité peuvent s'exprimer librement et dans laquelle vous êtes épanouie dans tous les domaines.

• Donnez-vous la permission de **rêver GRAND**. Indépendamment de vos limitations actuelles. L'important n'est pas **comment** vous réaliserez votre vision, mais de sentir ce que vous vous souhaitez au plus profond de vous.

• Écrivez **votre vision au présent** avec un esprit de gratitude et en donnant autant de détails que possible.

• Prenez conscience des éventuelles peurs et jugements qui risquent d'apparaître pour vous maintenir dans votre zone de confort.

• Observez-vous consciemment chaque jour pour voir si vous agissez en concordance avec votre vision, si vous en faites votre priorité ou bien si vous vous avez tendance à vous trouver des excuses.

• Passez du rêve à la réalité en créant une liste d'étapes pratiques et réalisables au quotidien.

Intégrez tous les domaines de votre vie dans votre vision :

- l'aspect professionnel :

Je suis comblée de

- l'aspect créatif :

Je suis extrêmement heureuse de

- l'aspect financier :

Je vis dans l'abondance car

- l'aspect santé et bien-être :

Je suis extrêmement reconnaissante de

- l'aspect relationnel :

J'éprouve une immense gratitude car

- l'aspect relationnel :

Je vis dans l'abondance car