

LE FIL DE MA VIE

Bienvenue !

Dans cet espace, je t'invite à faire une **rétrospective de ta vie.**

Ton histoire a été marqué **d'évènements et moments importants**, petits ou grands. C'est à mon sens le début du changement que de revenir à qui tu étais. En réalisant cet exercice, essaye au mieux de rester ouvert.e à toutes les facettes de ton passé, positives ou négatives, car chaque expérience a contribué à la personne que **tu es aujourd'hui**.

Comment procèdes-tu ?

- je te **recommande de prendre 2 heures**, tu peux découper ce temps comme bon te sembles

Cet exercice je l'ai créé car j'avais besoin de **faire le point** à un moment dans ma vie. Il m'a procuré de la souffrance en ressassant certaines expériences, et à la fois une certaine sérénité, un apaisement face à mon parcours. J'espère que cet exercice pourra t'apporter tout autant qu'il m'a apporté.

S'accepter, c'est avancer,
Belle écriture,
Paula

LE FIL DE MA VIE

Avec quoi tu vas repartir ?

- De la clarté et une compréhension différente des évènements de ta vie grâce à une **prise de recul**
- **Une plus grande conscience de tes talents, tes forces** et de tes choix de vie
- **Une vision différente** de tes expériences en regardant les **cadeaux cachés** dans certaines d'entre elles
- **Nouvelle lecture** de tes comportements, tes réactions grâce à une vision différente
- **Un retour aux sources** qui permet de retrouver des talents innés, des passions abandonnées, mises de côté, ton naturel
- Une **gratitude des personnes rencontrées sur ton chemin** et tes expériences de vie

LE FIL DE MA VIE

Les questions à se poser pour se souvenir

Avant de commencer, écris tout ce qui te viens en tête à ton sujet : **ta personnalité, ton comportement, ton attitude, tes envies, tes passions, tes dégoûts** ... Et dès que tu as terminé d'écrire tout ce qui t'ai venu instinctivement, tu peux répondre aux questions suivantes pour chaque tranche d'âge* :

1) Qu'est-ce que je faisais **naturellement** à cette période là ? qu'est-ce qui était **facile** pour moi ?
2) Qu'est ce qui était **difficile** pour moi à cette période là ?
3) Qu'est-ce que **j'aimais et détestais** faire, créer, réaliser, jouer ... ?
4) Dans **quel état émotionnel** j'étais à cette période là ? (souvent joyeux, plutôt triste, régulièrement en colère ...) et pourquoi selon moi ?
5) Quelles ont été **mes grandes décisions** à cette période là ? comment je les ai vécues ?
6) Pourquoi ai-je pris telle ou telle décision ? y a-t-il eu un **élément déclencheur** ?
7) Mes choix ont-ils été **subis ou choisis** ? que m'ont-ils apportés ?
8) Comment ai-je été **soutenu par mon entourage** à ce moment-là ?
9) Quels sont les **cadeaux cachés** des expériences vécues ? (parfois il n'y en a pas, choisis celles où tu ressens des cadeaux cachés)

*pour la tranche d'âge 0 à 10 ans, bien sûr vous pouvez parler des décisions, choix qu'ont pris vos parents / vos tuteurs et qui ont eu un impact sur vous

LE FIL DE MA VIE

Aujourd'hui :

1) Qu'est-ce qui **me donne de l'énergie au quotidien** ?
2) De quoi **ai-je besoin dans ma vie** pour me sentir bien **physiquement et mentalement** ?
3) Quelles sont **mes principales qualités** ? et pourquoi ?
4) Quels sont **mes talents** (ce que je fais facilement, pour lesquels je suis douée et qui je suis naturellement) ?
5) Qu'est-ce que **j'aime le plus chez moi** ? et pourquoi ?
6) Quelles sont **les relations les plus importantes** dans ma vie ? et pourquoi ?

Spécial maman

1) Quels **traits de ma personnalité** se sont **estompés** depuis que je suis devenue maman ?
2) Quels **traits de ma personnalité** se sont **révélés** depuis que je suis devenue maman ?
3) Quels sont **les changements qui ont été les plus impactants** depuis que je suis maman ?

LE FIL DE MA VIE

Ici indique à chaque fois les années qui correspondent à tes âges

..... -.....

Naissance à mes 5 ans

..... -.....

Mes 5 ans à mes 10 ans

LE FIL DE MA VIE

..... -.....

Mes 10 ans à mes 15 ans

..... -.....

Mes 15 ans à mes 20 ans

LE FIL DE MA VIE

..... - .....

Mes 20 ans à mes 25 ans

..... - .....

Mes 25 ans à mes 30 ans

LE FIL DE MA VIE

..... -.....

Mes 30 ans à mes 35ans

..... -.....

Mes 35 ans à mes 40 ans

LE FIL DE MA VIE

..... -.....

Mes 40 ans à mes 45ans

..... -.....

Mes 45 ans à mes 50 ans

LE FIL DE MA VIE

..... -.....

Mes 50 ans à mes 55ans

..... -.....

Mes 55 ans à mes 60 ans

Alors ca a donné quoi ?

Ici je t'invite à conclure l'exercice avec 3 questions !

1) Quels sont les **3 évènements les plus significatifs** que tu aies eu à vivre ? quels ont été les impacts sur toi ?

2) Quelles sont **les personnes qui ont souvent été présentes** et t'ont **soutenues** dans tes décisions ?

3) Quelles sont tes **5 plus grandes forces** utilisées tout au long de ton parcours de vie ?