

EXERCICE MAI ! « OUI A LA VIE ! »

QUI DÉCIDE DE VIVRE ? MOI ? LA VIE EN MOI ? EST CE MA PLEINE DÉCISION OU PAS ?

Je n'ai pas de réponse à ces questions. A chacun de toucher sa vérité et donner su sens à ce qui est. Quelque fois je me suis retrouvée face à des situations où mon corps et mon esprit étaient tellement épuisés que je sentais mon envie de vivre se dérober et mon non sens à être. Déconnectée de tout, je me retrouvais face à moi même, face à la vie, à la mort et je sentais que je devais faire un choix : Celui de m'abandonner mais à qui ? à quoi ? La vie ? La mort ?

Ces "petites morts chamaniques" m'ont fait traverser de multiples états émotionnels. J'ai découvert à chaque fois que seul mon abandon à la situation m'apportait une paix intérieure. Atteindre "l'immobilité silence" et faire taire toutes ces petites voix à l'intérieur de moi qui ne cessent d'évaluer le bien, le moins bien, qui ne cessent de juger, raisonner, sermonner relevait d'un défi insurmontable. Au final je finissais par sentir que l'heure était venue de mourir à une part de moi même pour permettre à un nouveau moi de revenir. D'autres expériences à vivre, de nouveaux plaisir à explorer m'attendaient. Il n'y a plus de combat à mener, juste respirer pour le plaisir de respirer. Petit à petit mes vieux schémas se sont effondrés et mon envie de vivre c'est de nouveau déployée. Dire OUI à la vie pour la joie d'être et de respirer librement qui je suis sur cette terre. Rien à prouver, juste vivre et savourer !

Je vous invite donc ce mois ci à explorer votre envie de vivre et retrouver du sens et de la joie à tout simplement être ce que vous êtes, en suivant l'exercice qui suit

Posez vous la question suivante et répondez sincèrement :

"Ai je envie de vivre ? »

Evaluer entre 0 et 100 votre envie de vivre ou de non vivre .

Envie de vivre à % ou Envie de non vivre à..... %

Accueillir votre réponse sans jugement. Notez l'émotion présente et le ressenti présent.

Nous allons maintenant questionner ce que votre Âme, votre corps et votre enfant intérieur ont à dire sur cette thématique d' "ENVIE DE VIVRE" :

En lien avec votre âme : Tirez une carte thème, puis une carte réflexion, puis une carte ressource :

Lisez chaque carte, Notez ce qu'elle évoque pour vous, répondez aux questions (si il y en a) et notez votre ressenti (l'émotion qui est là.)

Thème :

Réflexion :

Ressource :

Finissez la phrase suivante

Mon âme a envie de vivre à 100% et m'invite à être.....

En lien avec votre corps : Tirez une carte thème, puis une carte réflexion, puis une carte ressource

Lisez la carte, répondez aux questions et notez votre ressenti (l'émotion qui est là si il y en a une)

Thème :

Réflexion :

Ressource :

Finissez la phrase suivante

Mon corps a envie de vivre à 100% et m'invite à être.....

En lien avec votre énergie de vie: Tirez une carte thème, puis une carte réflexion, puis une carte ressource

Lisez chaque carte, répondez aux questions et notez votre ressenti (l'émotion qui est là si il y en a une)

Thème :

Réflexion :

Ressource :

Finissez la phrase suivante

Mon énergie de vie a envie de vivre à 100% et m'invite à être.....

Quel bilan général pouvez vous faire ?

En quoi pensez vous pouvoir améliorer ou pas votre envie de vivre ?

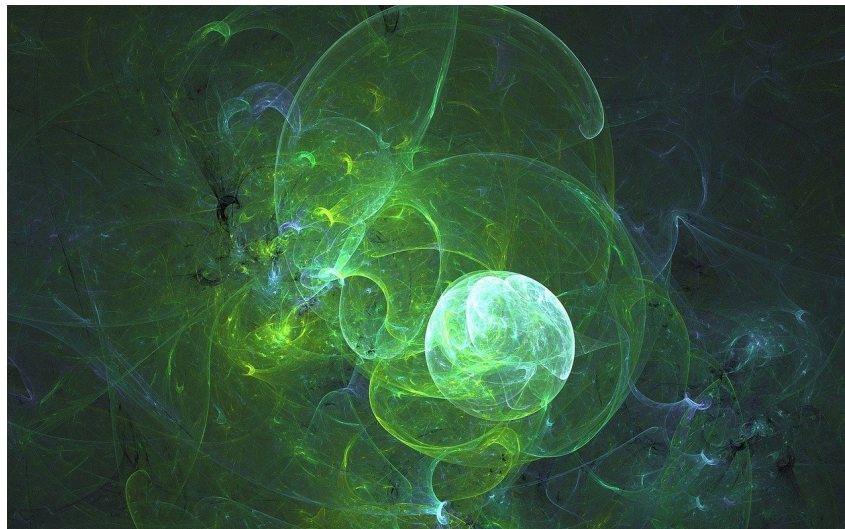
Pour finaliser le tirage : tirer une carte action

Action à mettre en place dans les jours qui suivent et voir en quoi cela impact votre envie de vivre.

Reévaluer d'ici quelques jours votre "ENVIE de VIVRE"

Dans l'espoir que tout ce cheminement vous ai apporté des informations précieuses sur ce qui nourrit votre envie de vivre.

**Vous avez besoin d'approfondir,
d'en parler, d'être accompagné :
contactez moi au 06.18.29.53.06.**



...PARCE QUE VOTRE HISTOIRE EST IMPORTANTE...

RACONTEZ LÀ !

show existentiel®

CORINNE CHARPENTIER
COACH CRÉATRICE DE SHOWS EXISTENTIELS



06.18.29.53.06
co.charpe@gmail.com
www.corinnecharpentier.com