

Redonner du Sens

en 3 étapes !



by DL Impact

Etape 1 : Explorer ton Identité

Il peut arriver parfois que tu te sentes perdu dans ta Vie et que tu ne saches plus trop quel Sens donner à tes journées

Prend alors le temps de te recentrer sur toi et liste tes valeurs, tes croyances, tes besoins et tes envies.

Comprendre qui tu es et ce dont tu as besoin aujourd'hui pour être épanoui(e) est la base indispensable à ta quête de Sens

Etape 2 : Repérer les écarts

Sentir une perte de Sens est généralement lié à un écart existant entre ton identité et ta situation de vie et cela génère de l'inconfort ou de la lassitude

Prends le temps de lister dans chaque domaine de ta vie ce qui ne te convient pas ou plus et ce que cela te fait ressentir. Compare ensuite tes listes:

- 1/Ton identité, tes envies, tes besoins
- 2/ Ce qui ne te convient pas

Analyse pourquoi tu ne te sens plus aligné aujourd'hui avec toi même

Etape 3 : Rectifier ce qui dépend de toi

Maintenant que tu as identifié le pourquoi, il te reste à élaborer le comment. Comment rectifier ce que tu peux rectifier. Il s'agit donc de passer à l'action pour redonner du Sens à ton quotidien

Reprend ta liste de ce qui ne te convient pas et identifie ce qui dépend de toi, ce sur quoi tu peux intervenir toi directement. Pour chaque point, élabore un petit plan des actions à mettre en place

Il te reste alors à travailler sur les points qui ne dépendent pas de toi. La question à te poser alors est : comment peux tu t'adapter au mieux ? Et surtout pense à noter au fur et à mesure des actions mises en place le Sens que tu retrouves



Comment être épanoui(e) dans sa vie ?

La vie est en perpétuel mouvement
et nous met face à de nombreux
défis.

Je t'accompagne dans ton évolution
pour t'adapter aux changements et
prendre les meilleurs chemins pour
t'épanouir

Doris

