

Oui, mais comment ?

Réservez-vous immédiatement quelques plages horaires dans le mois que vous consacrerez à faire certains des exercices ci-dessous et, si vous le désirez, à répondre aux pistes de réflexions suggérées chaque semaine. Ne tirez pas sur la fleur pour qu'elle pousse ! Contentez-vous des activités qui vous interpellent davantage.

Donnez-vous ensuite un moment de réflexion devant les réponses recueillies. Qu'ont-elles en commun ? Quelles sont celles qui ont une résonance particulière pour vous ? Quels éléments s'apparentent à ce que vous pensez que vous devriez désirer, plutôt qu'à ce qui vous passionne vraiment ? Observez où se loge de façon récurrente votre énergie, votre flux créatif et votre enthousiasme. Appliquez-vous ensuite à en extraire l'essence en reformulant ce qui est le plus significatif de façon claire et concise. Que veut dire pour vous réussir votre vie ? Rédigez la première version de votre mission personnelle dans la page réservée à cet effet. Idéalement, formulez à la première personne (je) des verbes d'action (accompli, choisi, veux) et utilisez des formulations positives (sans négation, comme ni, aucun, ne pas). Cela vous semble complexe ? Rassurez-vous. Vous pouvez difficilement vous tromper, car vous êtes le seul détenteur de votre vérité. Au bout du compte, la bonne façon, dans votre cas, c'est la vôtre. Alors faites-en un jeu, une aventure, et partez à la découverte de vous-même !

● **Imaginez-vous dans un avenir lointain (dans dix ou vingt-cinq ans) :** assurez-vous de rendre cette image la plus réaliste possible dans ses couleurs, sa lumière, son décor et son ambiance. Ajoutez-y des sons, des odeurs, puis identifiez votre état d'esprit dans la circonstance. Maintenant, écrivez dans votre journal ce que vous percevez, vos conditions de vie et la personne que vous voyez.

● **Projetez-vous dans un avenir rapproché :** faites l'exercice précédent, mais projetez-vous plutôt dans un ou cinq ans. Qu'y découvrez-vous cette fois ?

● **Faites l'exercice d'imaginer ceux qui vous ont aimé vous rendre hommage en fin de vie :** Choisissez des gens de différents milieux : un ami, un parent, un collègue ou toute autre personne significative pour vous. Visualisez-les prenant la parole devant tous ceux qui vous aiment.

Que disent-ils de vous et de ce que vous laissez en héritage ? L'approche de notre mort nous met inévitablement face au bilan de notre vie. C'est une étape révélatrice de ce qui a vraiment du sens pour nous.

● **Dressez la liste ce qui vous passionne vraiment :** qu'est-ce qui, le plus souvent, nourrit votre esprit ou alimente vos conversations ? Dans quelles activités perdez-vous la notion du temps ? Que feriez-vous sans être payé, par pur plaisir ? À quoi avez-vous hâte ? Quand vous sentez-vous le mieux ?

● **Réveillez vos plus beaux souvenirs :** Remontez à votre enfance, puis à votre adolescence. Pour chaque souvenir heureux important, identifiez ce qui a rendu ce moment unique. Comment vous sentiez-vous ? Que faisiez-vous qui vous enchantait ?

● **Rassemblez des citations qui vous touchent :** que vous inspirent-elles de révélateur ?

● **Imaginez que vous avez le pouvoir d'éliminer toutes les contraintes de temps et d'argent :** Si vous veniez de gagner des millions à la loterie et qu'il existait une cure de rajeunissement qui rajoute cinquante ans à votre espérance de vie, que désireriez-vous vraiment être, avoir et faire ?

● **Rédigez votre histoire en consacrant un paragraphe à chaque étape qui vous semble importante :** commencez à votre naissance, portez attention à votre petite enfance et à votre enfance, puis à la période chargée de l'adolescence et aux grandes étapes de votre vie d'adulte. Relisez votre autobiographie à tête reposée et identifiez les fils conducteurs qui relient ces moments significatifs pour vous, tant du point de vue de vos réalisations, de vos expériences et de votre identité. Quelles constantes y décelez-vous ? Qu'apprenez-vous de votre propre vie ?

