L'INCARNATION DE SA VIE



Sophro Méditation

L'émergence d'un projet

La Roue de l'Ascension©® • Tous droits réservés ELIAH

L'ÉMERGENCE D'UN PROJET

Souveraineté | Sophro-Méditation | 1 heure

MODE D'EMPLOI

Vous vous apprêtez à préciser davantage un projet qui vous tient à coeur pour faciliter sa réalisation.

1 RÉPONDEZ AUX QUESTIONS AVANT DE VIVRE VOTRE SOPHRO-MÉDITATION.

2 INSTALLEZ-VOUS CONFORTABLEMENT DANS UNE PIÈCE OÙ VOUS NE SEREZ PAS DÉRANGÉ(E) ET ÉCOUTEZ VOTRE AUDIO DE SOPHRO-MEDITATION ROUE DE L'ASCENSION®.

DÉBUTANT : Cliquez ici pour écouter l'audio
Si vous n'avez jamais ou rarement fait de méditation.

INTERMÉDIAIRE : Cliquez ici pour écouter l'audio
Si vous avez l'habitude des méditations.

3 COMPLÉTEZ LA FICHE DE SELF-COACHING.
Après avoir vécu(e) la sophro-méditation, prenez un temps pour répondre aux questions.



La Roue de l'Ascension©® • Tous droits réservés ELIAH

L'ÉMERGENCE D'UN PROJET

LES QUESTIONS

- Quels sont les verbes qui vous parlent et dans lesquels vous aimeriez vous retrouver grâce à votre projet ?

- Sur quelles forces ou qualités personnelles allez-vous vous appuyer pour construire ce magnifique projet ?

- Quelles valeurs souhaitez-vous activer dans ce futur ?

- Quelles sont les émotions ou sentiments que vous avez envie de ressentir dans le futur de votre projet ?

La Roue de l'Ascension©® • Tous droits réservés ELIAH

L'ÉMERGENCE D'UN PROJET

FICHE SELF-COACHING

- Avant toute chose, prenez le temps de dessiner ou de noter ce que vous avez vécu en séance de sophro-méditation :

La Roue de l'Ascension©® • Tous droits réservés ELIAH

L'EMERGENCE D'UN PROJET

FICHE SELF-COACHING

- Qu'est-ce que ce dessin ou ces notes révèle(nt) de ce que vous avez vécu ?

- Quelles différences ou similitudes y a-t-il avec ce que vous aviez écrit au départ ?

- Quels conseils ou ressources personnelles avez-vous perçus ?

La Roue de l'Ascension©® • Tous droits réservés ELIAH