



Exercice n° 11

LE MANTRA DE VOTRE VRAIE VIE

Prenez 3 feuilles de papier vierge : sur chacune d'elles vous tracez au milieu un rectangle au milieu d'environ 5 cm de large sur 2 de hauteur (format paysage).

Pour cet exercice, une fois n'est pas coutume, vous allez utiliser votre intuition, sans chercher pas à mentaliser. Sans réfléchir vous allez noter des séries de mots, par rapport à l'argent, puis par rapport au travail, puis par rapport à ce qui vous fait vibrer. Ce peut être des mots sans queue ni tête, des émotions, des sensations, des couleurs, des images...

Prenez la première feuille.

Ecrivez tous les mots (au moins une dizaine) qui vous viennent par rapport à l'argent (ce que vous ressentez, comment vous le vivez, ce à quoi ça vous fait penser...). Parmi ces mots, vous en choisissez un et vous le réécrivez au centre, dans le rectangle.

Prenez la deuxième feuille.

Ecrivez tous les mots (au moins une dizaine) qui vous viennent par rapport au travail (ce que vous ressentez, comment tu le voyez, ce à quoi ça vous fait penser, ce que vous imaginez...). Parmi ces mots, vous en choisissez un et vous le réécrivez au centre, dans le rectangle.

Prenez la troisième feuille.

Ecrivez tous les mots (au moins une dizaine) qui vous viennent par rapport à tout ce qui vous fait vibrer dans la vie (ce que vous aimez, ce qui vous enthousiasme, ce qui vous donne envie de rire et de célébrer la vie, ce qui vous fait rêver...). Parmi ces mots, vous en choisissez un et vous le réécrivez au centre, dans le rectangle.

A partir de ces 3 mots, faites une phrase que vous vous engagez à vivre à partir de maintenant :
« Pour vivre pleinement ma vraie vie, je m'engage à..... »

Ecrivez ce mantra dans votre cahier tous les jours.



