



Module n°3 • Les pieds sur Terre

EXERCICE N°12 • VOTRE VRAIE VIE

Comme vous avez pu le remarquer, le cours, l'exercice et le bonus de cette semaine sont intimement liés. Tout comme la semaine dernière, prenez bien le temps de clarifier tout ce qui vous tient à coeur, sans vous censurer.

1. Pour chaque aspect du domaine A - Moi, projetez-vous à un moment dans le futur où vous vivez votre vraie vie. Où est-ce que vous en seriez ? Incluez tout ce qui existe maintenant dans votre vie et qui fait déjà partie de votre vraie vie. Répondez avec des phrases complètes et au conditionnel.

Pour chacun des aspects, posez-vous des questions comme (voir les formulations proposées en exemple dans le cours) :

Si je vivais ma Vraie Vie,

- je serais...

- je ferais...

- j'aurais...

- je ferais l'expérience de...

- j'aurais les moyens de...

- je créerais...

- j'irais...

- je ne me laisserais plus...

- je consacrerai la plus grande partie de mes ressources à...

- ...

2. Faites la même chose pour chaque aspect des 3 autres domaines, dans l'ordre : d'abord, B - Mes relations, ensuite, C - Mon temps, et enfin, D - Mon espace.

3. A l'aide du bonus de la semaine, précisez toutes vos formulations, de manière à prendre une photographie la plus détaillée de votre vraie vie, comprenant les détails matériels et les expériences émotionnelles que vous souhaitez vivre.

