

A wicker armchair with a blue fur throw, a small wicker basket with greenery, and candles on a wooden side table.

Les outils de l'introspection

WWW.LTCOACHING.FR

Guide offert



Tout commence ici

L'introspection commence toujours par un premier pas, une action, une intention. Je t'ai préparé ce petit guide avec amour afin de t'accompagner dans ta quête de reconnexion à toi même.

L'introspection demande de la régularité et la sincérité afin de trouver la réponses à tes questions les plus importantes. Mais surtout pour te permettre de garder cet alignement lors de tes réflexions et dans tes prises de décisions.

J'ai réuni l'ensemble des outils que j'utilise personnellement et me qui paraissent indispensables pour ces moments intimes avec soi-même. L'environnement et la disponibilité sont les principales clés d'une introspection féconde.

Pourquoi l'introspection ? De quoi tu besoin en expérimentant cette méthode ? Me concernant, cela me permet d'identifier mes envies, mes besoins. Je peux ainsi mobiliser toutes les ressources internes dont je dispose pour gérer une situation émotionnelle, prendre conscience de ce qui me convient ou pas, trouver une solution, engager un changement, tout cela accord avec mes valeurs.

L'introspection signifie aussi grandir et s'affranchir de l'approbation extérieure pour laisser s'exprimer ce qu'il y a l'intérieur pour être pleinement soi même.



Outils n°1 : l'environnement

L'environnement est primordial lorsque l'on prend un moment pour s'introspecter. C'est un tête à tête de qualité. Aussi, je t'invite à te mettre à l'aise:

- Trouver un petit coin chez toi que tu identifieras comme ton refuge pour t'installer tranquillement pour le temps de ta pause introspective, Préviens tes 'colocataires' que tu 't'absentes' pour un rencard et de ne te déranger sous aucun prétexte. J'ai 3 enfants, le moment le plus calme pour moi est avant le réveil de la tribu.

- Prépare toi une boisson (de préférence non excitante (pas de théine, caféine, alcool) pour éviter d'altérer tes pensées et ta concentration. Mon pêcher mignon est l'infusion à la fraise ou une bonne citronnade.

- , - Allume une petite bougie parfumée, personnellement j'adore celles de Christina chez Rituel de Lune ses bougies sont à tomber, je t'invite à visiter son [site https://ritueldelune.com/](https://ritueldelune.com/)

- Mets un fond de musique ,relaxante si tu le souhaites, j'utilise parfois cette application sur Play Store [Ambiance: sons de la nature pour dormir ou méditer](#)

- Si tu es un peu frileuse comme moi, prévois un gilet ou un petit plaid.



Outils n°2: Le support

A présent, je t'invite à choisir tes outils parmi ceux qui te correspondent le mieux.

L'idéal est de choisir un cahier qui te plaira (oui, je suis une inconditionnelle des carnets et cahier en tout genre) et de beaux stylos qui seront consacrés pour cet moment si précieux.

Tu sais c'est comme la belle vaisselle que tu sors lorsqu'il y a des invités, ici c'est pareil ! C'est toi le convive, la star.

J'ai opté pour les cahiers et carnets LEUTCHTTURM, les couleurs sont vives , le papier a un beau grain, on peut le customiser, tu l'auras compris c'est mon chouchou.

Pour les stylos, j'adore utiliser des couleurs je trouve que cela donne du pep's à mes écrits et donne envie de relire plus tard pour me remémorer certaines pistes de réflexions.



Outils n°3: Le calme mental

Une fois que tout est prêt, je prends quelques minutes pour faire des exercices de respiration profonde et méditer afin de poser clairement l'intention dans mon esprit. Cela calme les pensées incessantes, et permet de te recentrer.

Quand le brouhaha mental est trop présent, je prends quelques gouttes de MARONNIER BLANC ou du mélange 'DETENTE CORPORELLE' ou LACHER PRISE de chez DEVA EMOTIONS

<https://www.deva-lesemotions.com/>

Pour la respiration j'utilise l'application 4-7-8 relax breath

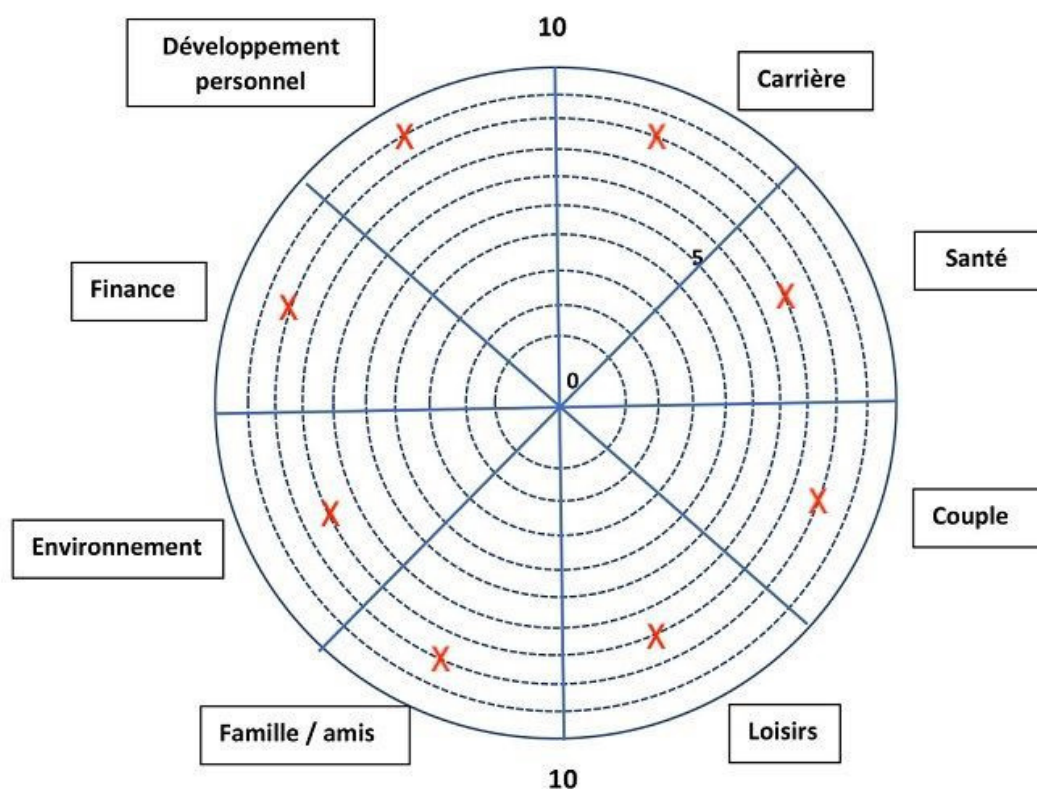
Concernant la méditation, je suis Cédric Michel sur Youtube ou l'application 7 mind suivant l'humeur et du temps dont je dispose.



Outils n°4: Grille des domaines de vie

Elle te permet de mesurer régulièrement et en conscience ton degré de satisfaction et d'investissement pour chaque sphère de ta vie.

Exemple

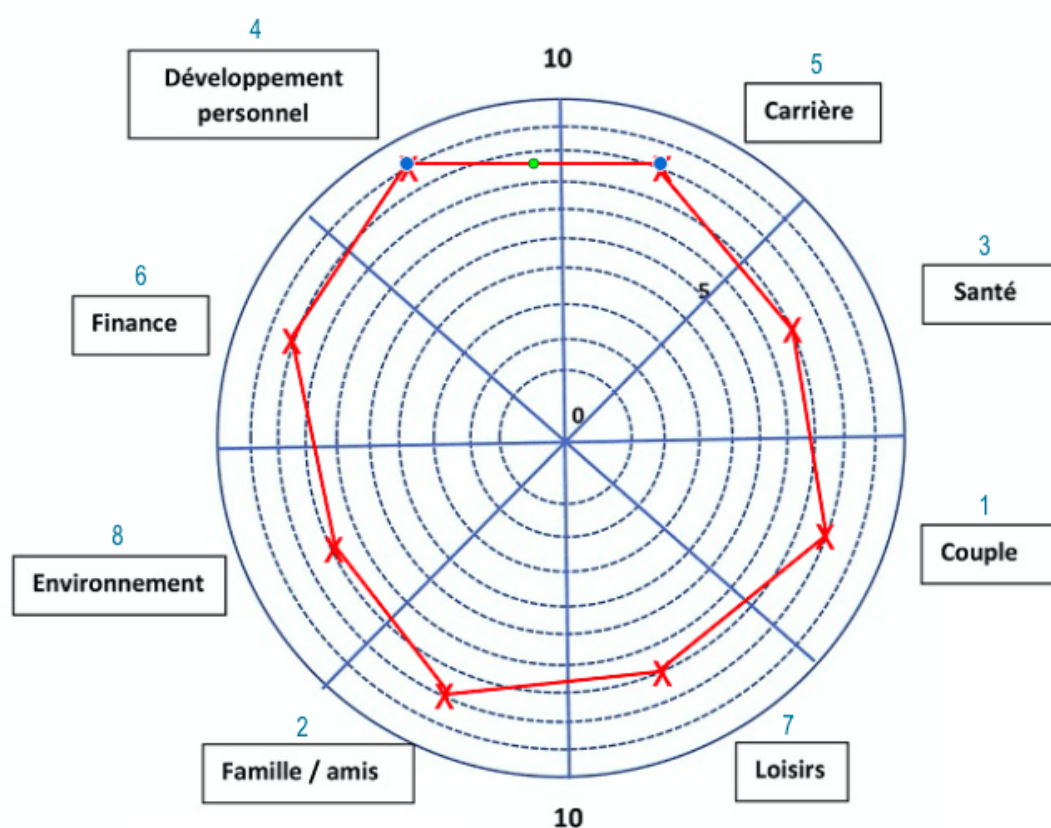




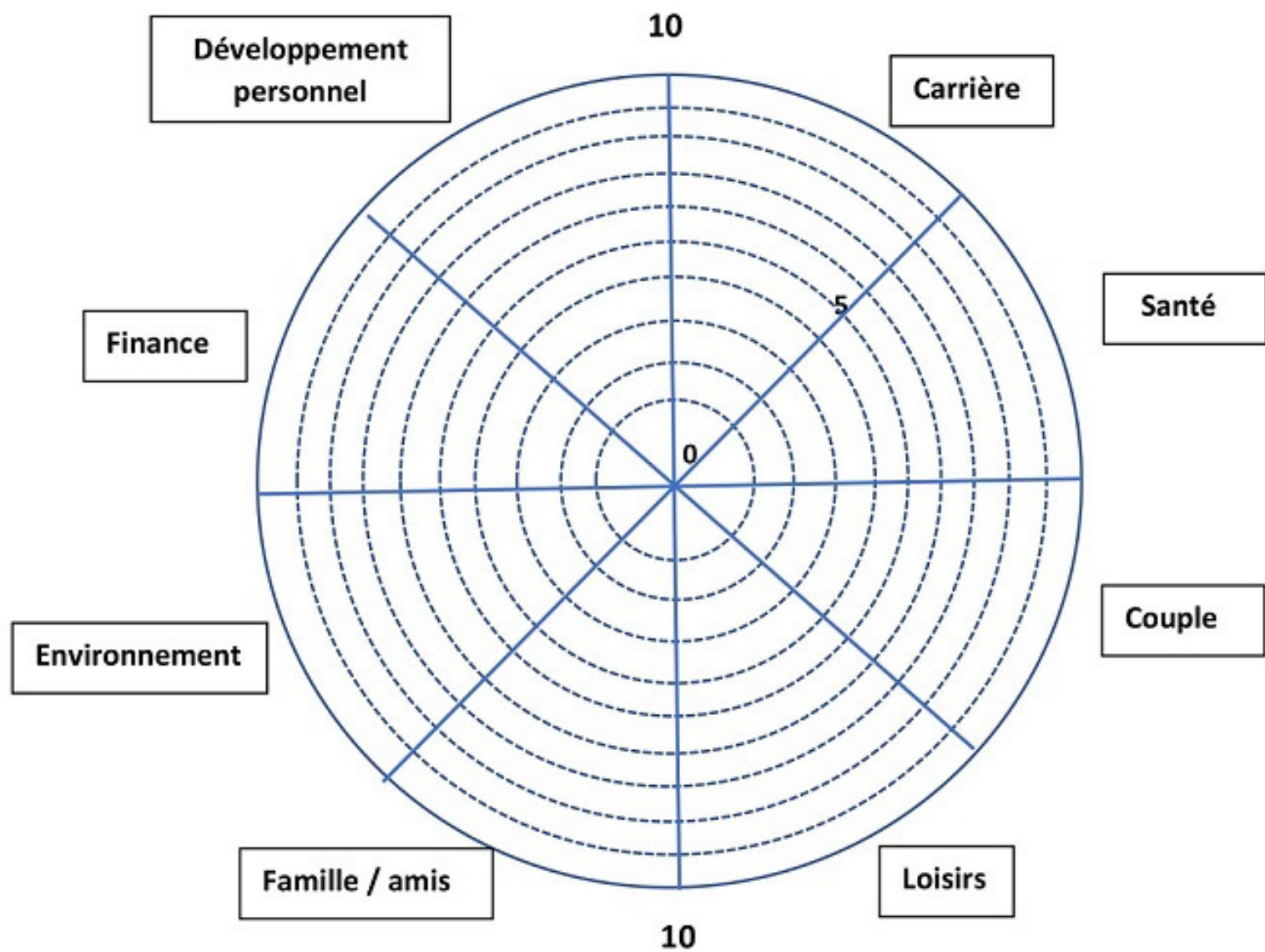
Relis les points ensemble pour former une « toile d'araignée » afin d'avoir une vision globale de ton ressenti dans chaque domaine de ta vie.

Ensuite, je te propose d'ordonner chaque domaine par ordre d'importance. Cela t' aidera à définir la priorité des actions à mener, en tenant compte de l'importance personnelle de chacun des domaines.

Exemple:



A toi de jouer !





Outils n°6 : le Pourquoi

Le POURQUOI est le sens de ce qui va t'engager à réaliser tes actions, tes projets.

Ton POURQUOI, te permet de vous positionner de manière unique, au-delà des caractéristiques techniques ou logistiques.

Tu fais parler ta singularité, tes valeurs dans ta prise de position. Parce que ton POURQUOI découle de ta manière de percevoir la vie, de ta personnalité...

Plus le POURQUOI est aligné avec toi plus sa mise en œuvre est aisée.

Ce que je te propose c'est de te poser cette puissante 'question' POURQUOI ?

A chaque fois que tu dois prendre une décision afin de te relier à ta ton intuition à ton moi supérieur et non pas à ton mental qui raisonne avec tes croyances et tes peurs.

De la même si tu souhaites prendre du recul sur une décision prise en amont, repose toi la question de ta réelle motivation et rectifie le tir si besoin. Il n'est jamais trop tard.



A force d'habitude, cela deviendra un automatisme qui te permettra de trouver la bonne réponse, celle qui est en alignement avec toi même.

Le POURQUOI donne du sens, de la cohérence et une puissance transformatrice à toutes tes actions. Quand tu as de grandes décisions à prendre, profite de ce moment introspectif pour nourrir les réponses à tes attentes.

Bien entendu, ton POURQUOI ne va pas plaire à tout le monde mais pour rester centré et fidèle à toi même, ta ligne de conduite est de rester toujours et fondamentalement aligné avec ton POURQUOI.



Outils n°5 la lecture

La lecture est un pur moment d'introspection, c'est une expérience qui se vit à travers le récit et les personnages en quête du sens de leur vie. Les livres sont de la nourriture pour l'âme, ils parviennent à nos transcender, à nous amener à voir les choses d'un angle différent. Voici mes meilleures lectures :

Tous les romans de Laurent GOUNELLE avec un coup de coeur pour:

L'homme qui voulait être heureux

Et tu trouveras le trésor sui sommeille en toi

Caroline DE SURANY : **Va vers ta peur**

Olivia ZEITLINE : **J'ai dansé pieds nus dans ma tête**

Maud ANKAOUA : **Kilomètre Zéro**

Paulo Coelho : **L'alchimiste**

Olivier Clerc : **La grenouille qui ne savait pas qu'elle était cuite**



Outils n°7 : La régularité

Le bon moment est celui où tu n'es pas pressée et où tu sais que personne ne t'interrompras. A toi de fixer ce moment chaque semaine, chaque jour, chaque mois. Le principe est d'être constante, que cela devienne une habitude qui s'inscrive dans ton quotidien.

Pour garder le rythme, rien de mieux que de suivre les sweetletters.

<https://www.ltcoaching.fr/newsletter>

Chaque mois sera l'occasion de t'amener sur des pistes de réflexion pour te faire grandir et avancer vers une meilleure connaissance de toi même.

En pratiquant régulièrement l'introspection, elle deviendra beaucoup plus fluide. Nous avons besoin, de temps en temps, d'ouvrir ces espaces personnels pour nous recentrer sur l'essentiel, autrement dit TOI.

WWW.LTCOACHING.FR



Bonus

Voici une courte liste de questions pour démarrer ton introspection :

- Si je pouvais apporter un seul changement dans ce monde, quel serait-il ?
- Qu'est ce que j'aimerais pouvoir faire plus souvent ?
- Si je ne change absolument rien, comment je vois ma vie dans 5 ans ?
- Qu'est ce que le succès signifie pour moi ?
- De quoi ai-je le plus besoin dans ma vie ?
- Qu'est ce qui me rend profondément vivante ?
- Quelles sont les choses que je ne m'autorise pas mais qu'au fond j'adorerais essayer ?
- Qu'est ce que je ferais si je n'étais pas aussi effrayée d'échouer ?
- Qu'est ce que je dois arrêter de faire pour vivre une vie plus riche et plus heureuse ?
- Qu'est ce qui me fait sentir puissante ?

ES TU PRETE POUR ENFIN

faire ta connaissance?

Mieux tu te connais et plus tu es capable de prendre les meilleures décisions qui t'amèneront sur le chemin de ta transformation.

Te reconnecter avec toi même, te permet de recentrer sur tes priorités et tes valeurs. Identifier tes besoins, vers une vie plus riche et harmonieuse.

<https://www.ltcoaching.fr/level-up>

