
Renaissance



Module 1 Sphère physique

Renaissance

L'intelligence c'est la capacité de
s'adapter au changement

Stephen Hawking



Sphère physique

Après avoir complété la Roue de la vie...

Créer/Initier

Que faut-il inventer ou mettre sur pied qui est absent actuellement?
Quelles actions nouvelles sont à entreprendre?

Maintenir/Protéger

Qu'est-ce qui fonctionne bien maintenant et qu'il faut maintenir, voire protéger?
De quoi doit-on prendre soin? (Rappeler que pour se renouveler, il est nécessaire de s'appuyer sur du solide, sur ce qui fonctionne, sur ce qui va bien.)

Amplifier/Magnifier

Qu'est-ce qui fonctionne bien et qui pourrait être amené plus loin?
Qu'est-ce qui a été amorcé, qui a du potentiel et qui mériterait qu'on y accorde plus d'efforts et d'énergie?

Réduire/Diminuer

À l'inverse du précédent thème, qu'est-ce qui est là et qui demeure pertinent, mais à quoi on devrait accorder moins de temps, d'énergie ou de ressources?

Cesser/Éliminer

Qu'est-ce qui a déjà été pertinent dans le passé, mais qui ne l'est plus aujourd'hui et qu'il faut laisser aller pour faire de la place à autre chose? (Vous pouvez ici utiliser la métaphore du garde-robe qui a une capacité limitée – il faut parfois le réorganiser, se départir de certaines choses, pour arriver à y ranger de nouveaux vêtements.)

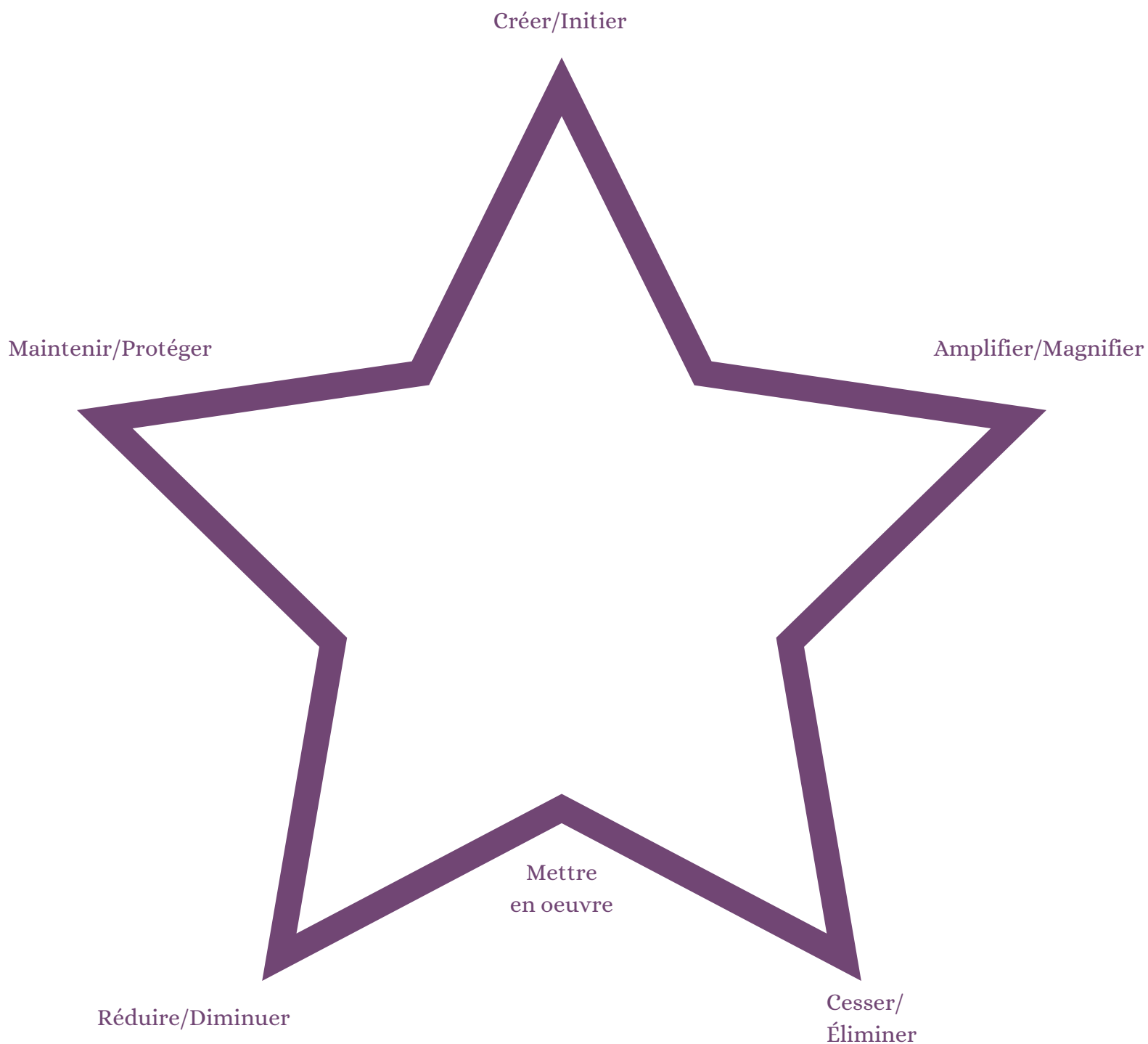
Mettre en œuvre

Par où amorcerons-nous notre transformation?
Quels éléments nous apparaissent être les premiers à mettre en place parmi toutes les propositions?



Sphère physique

L'étoile du changement



Sphère physique

Après avoir complété la Roue de la vie...
ce que je veux

Créer / Initier

Amplifier / Maintenir

Cesser / Éliminer

Mettre en oeuvre

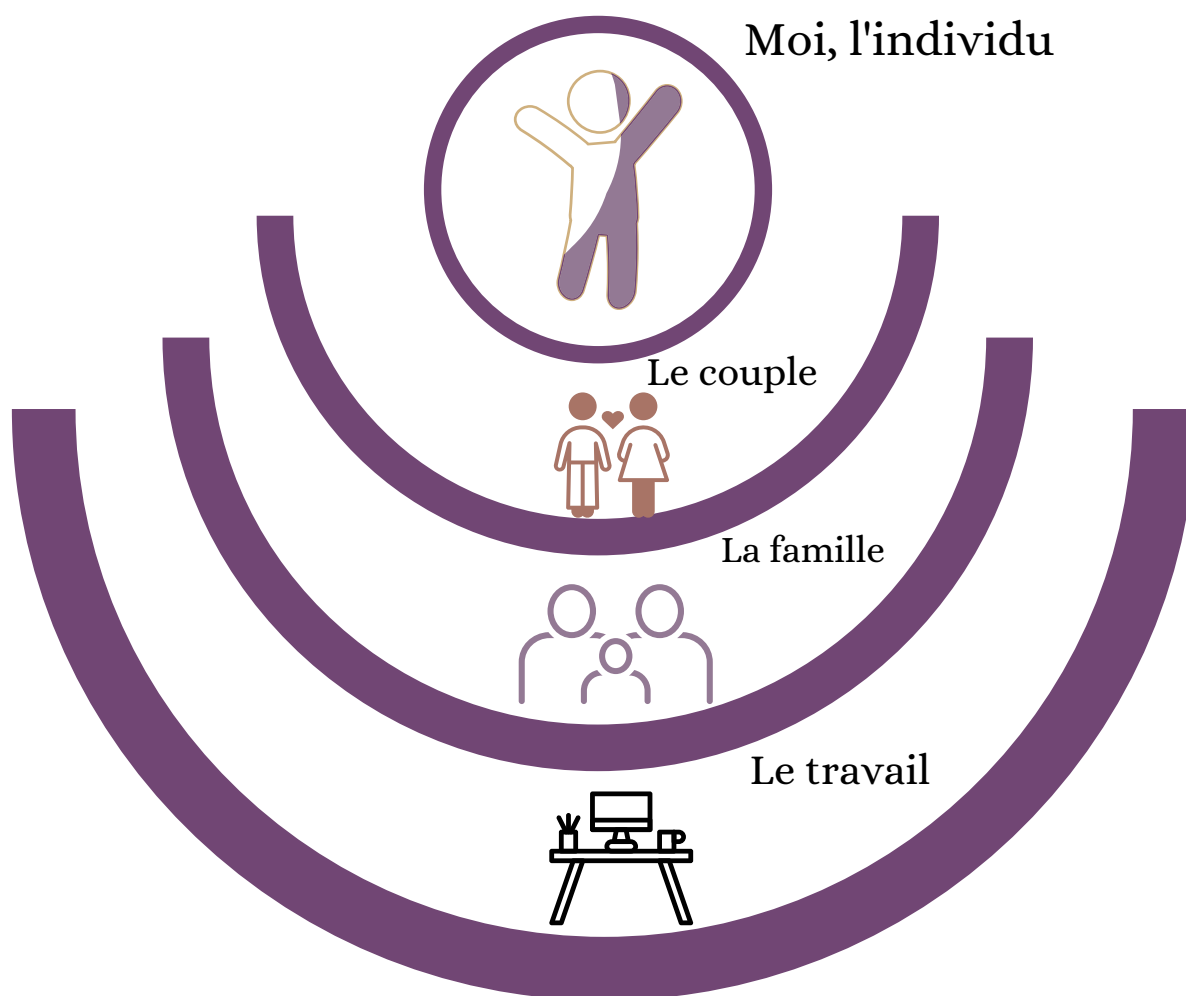
Réduire / Diminuer

Maintenir / Protéger



Sphère physique

La personne la plus importante, c'est toi!



Sphère physique

PLANIFIER

1 **Faites une liste** de ce que vous désirez éliminer ou ajouter dans votre quotidien et ce, par ordre de priorité selon vos résultats de la Roue de la vie et de l'étoile du changement.

2 **Faites un plan** '*à petits pas*'

Comment allez-vous couper cette habitude ou en apprendre une nouvelle?

Soyez réaliste selon votre volonté à changer, selon votre environnement. Allez-y graduellement, même si votre égo vous pousse à en faire plus. Il est mieux d'augmenter la cadéence que d'abandonner.

3 **Faites un bilan** avec l'outil Excel de 'Mon plan 90 jours'

hebdomadaire et mensuel de vos progrès pour ainsi atteindre votre objectif.

4 **Identifiez les obstacles** qui vous empêcheraient d'atteindre votre objectif et comment vous croyez les contrer.

5 **Identifiez les ambassadeurs**, les personnes qui peuvent vous aider, vous encourager à atteindre vos objectifs et vous éloigner de ceux/celles qui se montrent négatifs.



Sphère physique



Spécifique- Quoi ?

Mesurable- En combien de temps

Atteignable-Acceptable

Réalizable- Réaliste

Temporelle- Date limite



Sphère physique

Quelle nouvelle habitude allez-vous commencer à intégrer ?

« Je ne suis pas ce que les autres pensent que je suis, mais je suis aussi ça.

Je ne suis pas qui je pense que je suis, mais je suis aussi ça.

Je suis un être Divin.

Je suis complet.

Je suis un être parfait. »

Posez-vous la question :

Qu'est-ce que j'ai envie de cultiver?



Sphère physique

Les affirmations

La pratique de l'affirmation positive de façon quotidienne peut contribuer à :
Diminuer ton taux de stress.

Vous aider à répondre de façon moins défensive face à une situation menaçante.
Vous rendre plus résilient.e face aux difficultés lorsqu'elles surviennent



Mes affirmations...



Sphère physique



La méditation

La méditation est une pratique relaxante qui peut aider à gérer le stress et l'anxiété.

Elle favorise l'attention et la mémoire.

Les personnes qui pratiquent la méditation semblent plus résistantes à la douleur.

La méditation favoriserait également la santé cardiovasculaire et l'immunité.

1

Choisissez un cadre tranquille.

2

Portez une tenue confortable.

3

Déterminez une durée.

4

Trouvez une position agréable

5

Fermez les yeux

6

Concentrez-vous sur la respiration

7

Détendez votre corps

8

Regardez un objet.

9

Répétez un mantra

10

Ouvrez votre chakra du cœur

« La fréquence est plus importante que la durée. Des séances quotidiennes de seulement 5 à 10 min étaient beaucoup plus bénéfiques qu'une seule séance d'une heure par semaine. »



Sphère physique



L'écriture

D'un point de vue psychologique, l'écriture de son vécu est particulièrement bénéfique pour son effet cathartique.

Elle permet de nommer vos émotions, de mieux les comprendre, d'avoir plus d'outils pour analyser une situation.

Mon âme, qu'as-tu à me dire ?



Sphère physique

La prière

Bénéfices de la prière sur
la santé physique



1

Un temps pour soi-même

2

Apaisement le mental

3

Crée un sentiment de paix

4

Aide à la détente

5

Abaisse la pression artérielle

6

Fournit des avantages cardiovasculaires

7

Augmente le flux sanguin cérébral

8

Procure des avantages mentaux et physiques avec
un minimum d'effort.

9

Minimiser l'anxiété

10

Réduit le risque cardiovasculaire

« La prière est une action spirituelle et physique qui rend presque tous les muscles du corps humain plus actifs que tout exercice physique sans fatigue musculaire. »



Sphère physique

La marche

Pratiquer la marche à pied régulièrement permet de maintenir un poids stable, faire baisser la tension artérielle et le taux de mauvais cholestérol, réduire le taux de glucose, améliorer l'humeur, la mémoire et la fonction cognitive, diminuer le stress, et augmenter sa durée de vie.



- 1 Achetez-vous de bonnes chaussures de marche.
- 2 Habillez-vous de façon appropriée pour la marche.
- 3 Prenez un petit moment avant de marcher
- 4 Choisissez un terrain de marche pour vous étirer. qui correspond au niveau d'exercice que vous souhaitez faire.
- 5 Tenez-vous bien droit pendant que vous marchez.pour chauffer vos muscles.
- 6 Commencez à marcher lentement
- 7 Fixez-vous pour objectif d'augmenter pendant votre échauffement pour arriver à votre vitesse et la distance sur laquelle une intensité modérée vous marchez.
- 8 Augmentez votre vitesse de marche
- 9 Essayez la marche méditative.
- 10 Soyez vigilant des endroits où vous marchez



JE ME CONNECTE À MES 5 SENS



« La logique vous mènera d'un point A à un point B.
L'imagination vous emmènera où vous voulez. »

Einstein



Mes réflexions



Notes



