

Parcours exploratoire

vers mon essence



Ce cahier appartient à



Mes forces / mes talents




Mes valeurs

Ma mission



Mes gratitudes

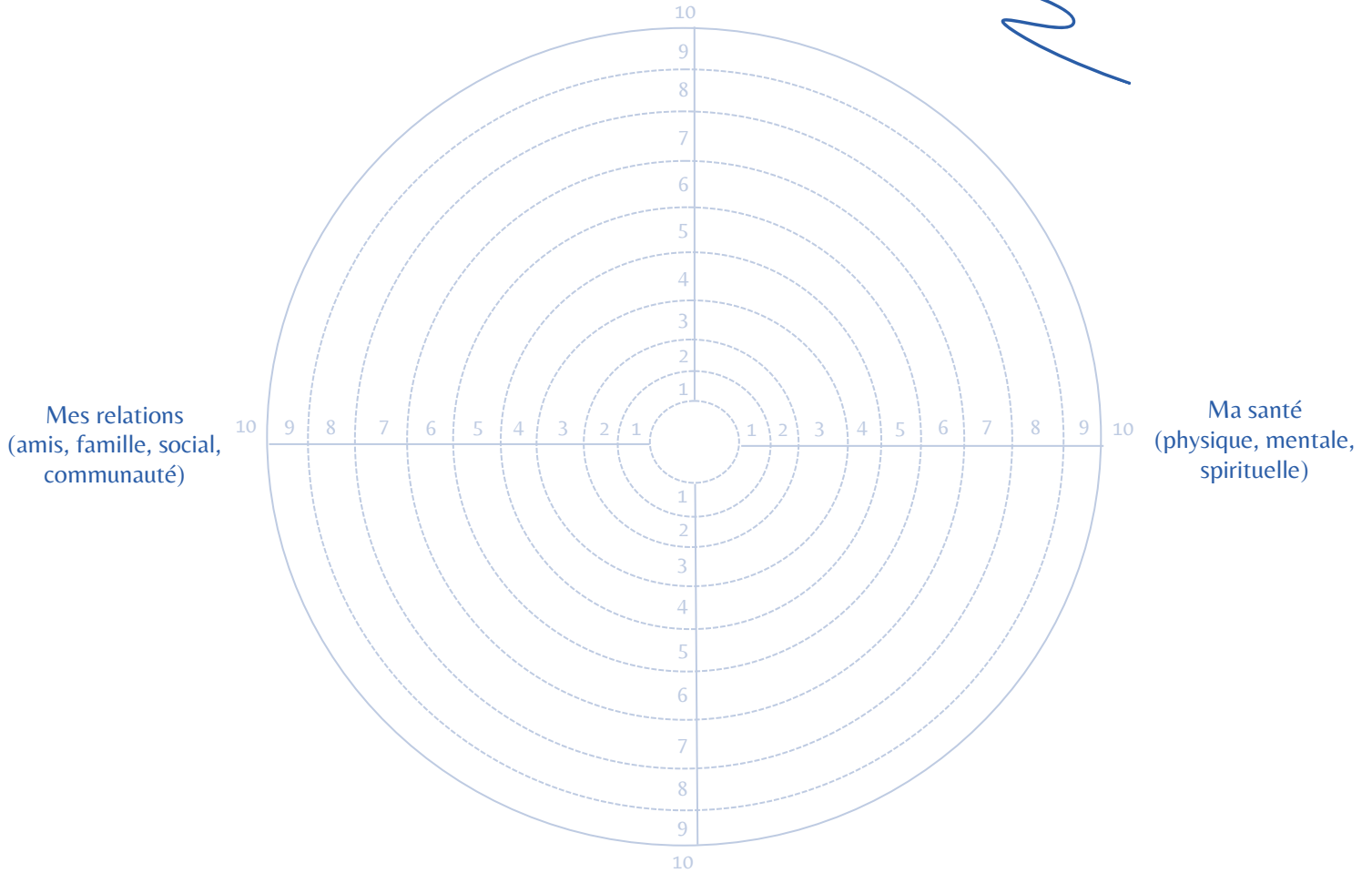


 “Le bonheur ce n’est pas quelque chose que l’on reporte à plus tard; c’est quelque chose que l’on crée pour le présent.”  

Mon niveau de bonheur



Ma carrière et mes finances personnelles



Ma vision

Mes loisirs et passions

| 4 sphères | BHAG* 5 ans | Mes intentions / actions 2023 |
|--|-------------|-------------------------------|
| Relations | | |
| Loisirs / passions | | |
| Carrière / finances/ développement | | |
| Santé: physique, émotionnelle, mentale | | |



*BHAG: Big Hairy Audacious Goal

Mes ressources

Mes habitudes "bien-être"



Références - pour vous aider à aller plus loin

Livres

Plaidoyer pour le bonheur, Matthieu Ricard



L'art de la méditation, Matthieu Ricard

Trois amis en quête de sagesse, Christophe André , Alexandre Jollien , Matthieu Ricard

Le pouvoir du moment présent, Eckhart Tolle

Quiétude, Eckhart Tolle

Le Leader en nous, Warren Rustand

Les quatre accords toltèques, Don Miguel Ruiz

Respire tout simplement: explorer l'infini potentiel du souffle, Dan Brulé

Miracle morning: tout se joue avant 8h, Hal Elrod

Applications

Méditations, affirmations, mantras, relaxation: Insight timer

Journal de gratitude: Presently app

Vidéos sur Youtube

Être et rester zen, Christophe Andre

La cohérence cardiaque par Dr David O'Hare

Outils supplémentaires

Pour découvrir vos forces. Questionnaire VIAME

Drive/Outils partagé Humania/Bâtitseur/Formations/Atelier: Parcours guidée vers mon essence