



Aide au choix

Pourquoi cet outil ?

L'abondance de possibilités offertes dans notre vie de tous les jours peut, paradoxalement, nous empêcher de choisir aisément ou nous entraîner dans une frénésie d'actions qui, tout en nous nourrissant sur le court terme, nous éloigne, nous disperse de ce que nous désirons vraiment.

Cet outil que j'ai créé et utilisé à de nombreuses reprises, tant pour moi que pour des personnes qui me demandaient conseil dans des choix à effectuer, se veut simple et aisément applicable.

En quoi consiste-t-il ?

Il comporte quelques étapes consécutives.

1. Séparez une feuille en 4 parties : sur la 1^{ère} partie vous allez lister toutes les choses que **vous aimez faire** dans la situation à étudier ; la seconde partie sera remplie par toutes les choses que **vous n'aimez pas effectuer**. Le troisième quart contiendra une liste de tout ce que **vous aimez être** alors que le dernier, vous l'aurez deviné, listera tout ce que **vous n'aimez pas être** sur le plan désiré. Prenez le temps qu'il faut pour remplir cette feuille, peut-être 2-3 jours.
2. Une fois cette liste remplie, installez-vous confortablement, puis **ressentez les émotions associées à chaque point de votre liste** ; vous devriez ressentir des sentiments agréables, tout en faisant ressurgir des situations dans lesquelles vous avez vécu, pour les deux parties où vous aimez être et faire et plutôt l'inverse pour les deux autres quarts. L'objectif de cette partie est capital pour magnétiser vers vous ce qui vous sera le plus bénéfique. N'hésitez pas à vous approprier, à personnaliser cette feuille, par exemple, en la colorisant (cf. mon exemple, à la fin de ce document)
3. Listez ensuite les différentes caractéristiques des situations/actions que vous pourriez rencontrer dans les différents choix qui s'offrent à vous.
4. Enfin, ressentez votre vibration pour chacun des points trouvés dans la 3^{ème} phase et **vérifiez l'adéquation de ces vibrations** avec celles ressenties dans l'étape 2.

Le choix bénéfique pour vous à ce moment précis devrait apparaître assez clairement. L'idéal est alors de **déterminer un plan d'action** pour se diriger vers ce choix et de rester connecté aux émotions ressenties plutôt que de vivre les doutes que le mental ne manquera pas de faire surgir.

Il est évident que les points trouvés dans les étapes 1 et 2 changeront tout ou partie durant les prochaines années de votre vie et en fonction des contextes des choix à réaliser.

A qui s'adresse-t-il ?

A toute personne qui est confrontée à un choix que ce soit sur un plan professionnel, associatif ou privé.



Quel(s) prérequis ?

Aucune connaissance nécessaire. Juste se donner le cadeau d'un peu de temps.

Une bonne confiance en la Vie est un avantage ☺.

Bonne chance !

Un exemple personnel de la carte réalisée dans le but de vérifier l'adéquation **actuelle** entre ce que je vis et ce que j'aime vivre !

