

Questions de réflexion

Les injonctions au bonheur

Écriture

Je te conseille de t'offrir un joli carnet pour pouvoir répondre à ces questions de réflexion par écrit.

Accorde-toi un moment pour toi, crée-toi les meilleures conditions possibles, comme un éclairage doux, une musique calme, la diffusion d'une bonne odeur et une bonne boisson pour t'accompagner. Cela rendra ce moment encore plus doux.

Il est important d'être au calme et tranquille pour pouvoir te concentrer sur toi pendant ce petit moment introspectif.

Je te souhaite une belle introspection.

Marie

INTROSPECTION
Marie Filippi
Prendre du temps pour Soi

Questions de réflexion

Les injonctions au bonheur

1. Quelles sont ces normes que je me sens obligée de suivre ? Pourquoi je les suis ?
2. Ces normes sont-elles en accord avec mes propres valeurs et besoins, ou suis-je simplement guidée par la pression sociale ou les attentes externes ?
3. Y a t-il des choses que je n'ose pas faire, poursuivre ou exprimer ?
4. Quels sont les domaines de ma vie où je ressens de la pression, un désalignement, de la peur, une grande résistance ?
5. Suis-je en train de sacrifier mon authenticité pour répondre à des attentes qui ne correspondent pas à mes aspirations profondes ?
6. Comment je me sens lorsque je m'oblige à suivre à ce qu'on attend de moi ?
7. Qu'est-ce que je ferai différemment si je n'avais pas peur d'un jugement ?

Questions de réflexion, suite

Les injonctions au bonheur

8. De quelle façon ces injonctions, ces normes, m'empêchent d'être heureuse et me prive de ma liberté ?

9. Est-ce que j'ai choisi les buts que je poursuis ? si je ne les ai pas choisi, pourquoi je les poursuis ?

10. Si je ne me sentais obligée de rien, que je me sentais libre, quels buts je choiserais pour ma vie ?

11. Si je me libérais des ces injonctions, de ces normes, quelles passions, rêves ou aspirations émergeraient en moi ?

12. Qu'est-ce que je veux vraiment ?