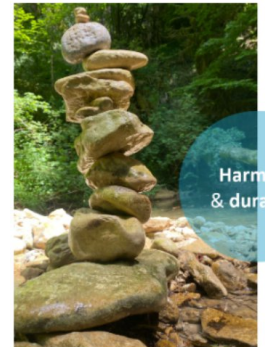


Les 5 piliers de l'ikigai – Dans ton quotidien

Les 5 piliers de l'ikigai



Ces 5 piliers sont les bases de ton temple intérieur



Voici de quoi t'observer dans ton quotidien.

Quelle attention portes tu à chacun de ses piliers ?

Sont t'ils suffisamment nourrit de ton attention pour te soutenir au quotidien ?

S'émervueillir et se réjouir des petites choses

L'inspiration :

« L'émervaillement au monde nous pousse à en prendre soins, à s'y sentir vivant.e et pleinement intégré »

Comment je vie ces affirmations en règle générale ?	Très régulièrement	parfois dépendant de l'humeur	Rarement	Jamais pour ainsi dire
J'arrive bien à « sortir la tête du guidon » pour prendre le temps de regarder ce qui m'entoure, qui est beau, juste observer, ressentir.				
Je me sens facilement absorbé et fasciné par de petits détails sans avoir à vivre des choses grandioses ou spéciales. Ça fait whaaa !				
Malgré les défauts de chacun, je vois facilement ce qu'il y a de bon et beau chez les autres aussi.				
Quand je travaille sur un projet ou que je suis sur la réalisation d'un but précis, je sais prendre plaisir à chaque étape qui m'y mènent.				
Je suis à l'aise pour tirer profit des opportunités que je vois venir, et voir le « bon/utile » dans toutes situations				
TOTAL				

Lâcher-prise & se libérer

L'inspiration :	<i>« Aller vers et avec, plutôt que te lutter continuellement contre »</i>		
Comment je vie ces affirmations en règle générale ?	Plutôt facilement	C'est assez aléatoire	C'est plutôt dure pour moi
Quand quelque chose ne marche pas, ou que ça ne se passe pas comme je voulais / l'avais imaginé, je reste curieuse et ne cherche pas à tout contrôler.			
Je prends le temps d'écouter ce que mes émotions me racontes, découvrir mes besoins plutôt que de rester bloqué dans cet état là ou de tenter d'éviter/refouler une émotion.			
Quand une stratégie ne marche pas ou ne semble pas la plus adapté pour moi, j'en cherche une autre plutôt que de m'acharner sur la première idée.			
Quand une relation ne me convient pas ou me fait du mal je suis capable de l'exprimer ou d'en sortir.			
Face aux autres je ne cherche pas continuellement à camoufler mes failles, méconnaissances, faiblesses, j'y vais comme je suis !			
Quand j'ai besoin d'un temps pour moi ou de repos je me l'octroie au plus tôt.			
TOTAL			

Harmonie & durabilité				
L'inspiration :	<i>«L'harmonie ne se produit que lorsque toutes les couleurs sont utilisées de façon à s'équilibrer les unes les autres »</i>			
Comment je vie ces affirmations en règle générale ?	Oui ! En très grande partie	Relativement satisfaisant	Rarement	Jamais pour ainsi dire
Je porte attention à trouver un équilibre qui me convienne entre les choses de gestion quotidienne et mes aspirations/besoins profonds				
Je me sens bien avec la vie que je me propose de vivre, elle me ressemble, je la trouve cohérente				
Le travail que je fais me convient sous différents aspect, je suis okey avec cela et m'y sens bien.				
J'ai un quotidien (<i>lieu de vie, travail, entourage, etc...</i>) qui me permet de me sentir sécurée et confortable car plutôt perenne				
Je m'adapte plutôt facilement aux changements et à la diversité.				
Je ne cherche pas à tout connaître ou à exceller, j'accepte d'avoir des lacunes et des forces et je combine avec sans culpabiliser à longueur de temps.				
Quand ça va trop vite je ralentis (<i>les rdv, sorties, charge de travail, maison...</i>)				
Dans mes décisions et actions je cherche à avoir un impacte perenne pour moi, les autres et mon environnement de vie				
TOTAL				

Commencer petit			
L'inspiration :	« Quel est le petit pas d'amour verdoyant que tu peux faire aujourd'hui ? »		
Comment je vie ces affirmations en règle générale ?	Plutôt facilement	C'est assez aléatoire	C'est plutôt dure pour moi
Quand j'ai envie de faire ou dire quelque chose qui m'importe, je met des choses en place pour que cela se réalise.			
Lors d'un projets (vie/travail/autres) je ne me laisse pas impressionner par le chemin et les obstacles à venir, je fait une première petite action en ce sens au lieu de laisser tomber.			
Même si ma to-do list n'est pas achevée je peux me satisfaire du chemin accompli et me reposer. D'ailleurs je la fait réaliste par rapport au temps et à la disponibilité que j'ai vraiment.			
Quand un défis ou conflit pointe son nez, je prends le temps d'y réfléchir pour moi avant d'en faire quelque chose ou de paniquer/réagir.			
Face à des projets à long terme je m'organise et planifie pour m'alléger l'esprit et y voir plus claire			
Je suis capable de me sentir sincèrement fière de mes progrès ou ceux de mon entourage même si cela peut toujours être amélioré			
Je sais faire preuve de patience au long court (<i>tant que mes limites/besoins sont respectés</i>)			
TOTAL			

Être ici & maintenant				
L'inspiration :	«Profiter de ce que j'ai à vivre ici et maintenant plutôt que d'attendre de l'être dans un futur hypothétique »			
Comment je vie ces affirmations en règle générale ?	Très régulièrement	parfois dépendant de l'humeur	Rarement	Jamais pour ainsi dire
J'arrive à profiter de ce que je vis sur l'instant sans dire tout le temps « ha ça ira mieux quand il y aura ça, quand j'aurais fait ça, etc... »				
Bien que je puisse avoir des projets, je ne suis pas continuellement dans la préoccupation de la suite, du futur.				
Je sais où sont mes lieux/endroits ressources et je ne manque pas d'en profiter				
Je fais en sorte d'aller me promener ou trouver le lien avec la nature				
Je prends mon temps pour manger, savourer plutôt que d'engloutir mon repas (<i>ou je m'arrange pour avoir ce temps là</i>)				
Je profite du moment sans me préoccuper de savoir ce qu'en pensent les autres, si c'est bien, mal etc...				
Je sens mon corps, je prête attention aux tensions ou autres sensations physique, respirations etc... Et j'en tien compte				
Je sais me laisser aller à l'insouciance du moment présent				
Même si je peux être polyvalente, je sais aussi me donner un cadre et ne pas tout commencer/faire en même temps.				
TOTAL				

Suite au résultat de ce Quizz

◆ **Tu à la majorité de ces piliers nourrit aisément et régulièrement.**

✔ C'est Super ! Belle continuation à toi !

◆ **Tu observes que pour certain piliers c'est simple et d'autre moins,**

ou que cela dépend beaucoup du contexte (*pro, famille, couple, loisirs, un des triple lien ? moi/les autres/mon environnements*)

✔ C'est bien normale, la vie n'est pas souvent toute blanche ou toute noire, mais faite de nuances !

◆ **Tu te rends compte que trop de ces piliers ou situations ne sont pas aisément atteignable**
ni confortable pour toi en ce moment.

✔ Douceur pour toi, à travers ce que tu vis à l'instant présent. Je t'invite à choisir un de ces piliers, dans une situation/contexte à la fois et de voir comment le nourrir davantage.

Si tu ressens l'élan d'aller plus loin,

le besoin d'être accompagné dans ce cheminement pour lever certain freins,
faire un pas de côté, voir les choses sous un autre angle
et déblayer le chemin pour aller vers ce que tu désires vivre, faire évoluer :

Bienvenue !

J'aurai grand plaisir à t'accompagner en chemin et te transmettre des outils concrets pour cela.

Je prend contact avec Carole !

