

Joue ta meilleure carte SANTÉ !

Ta carte santé spirituelle — décembre

« Si l'on perd de vue ce qui est le plus précieux à nos yeux, nous devenons en danger de tout perdre. »

David Whyte (traduction libre)

DES FAITS

Comment avoir et maintenir la santé de ma spiritualité?

Répondre à celle-ci en :

- Donnant un sens à ce que je fais;
- Étant conscient de mes valeurs de vie;
- Reconnaisant mes croyances qui motivent mes actions et décisions;
- Me donnant des moments de gratitude de ce que je vis;
- Ayant de la compassion pour moi et les autres.

Indices que ces besoins ne sont pas répondus :

- Perte de sens face à sa vie;
- Sensation d'être pris dans une routine qui ne mène à rien;
- Ne pas sentir libre;
- Sensation de vide intérieur;
- De sentir que sa personne n'a pas d'importance.

SASTIFACTION SANTÉ SPIRITUELLE... Sur un barème de 1 (insatisfait) à 10 (extrêmement satisfait), où te situes-tu face à ta vie spirituelle?

1

5

10

--	--	--	--	--	--	--	--	--

À partir de ta cote, comment peux-tu monter celle-ci? Si tu te donnes 6, comment peux-tu aller vers le 7 ou encore, comment peux-tu la maintenir? Quelle stratégie te donnes-tu pour aller à la prochaine cote ou la maintenir :

DES TRUCS/CONSEILS/RAPPELS

Répondre aux besoins spirituels

Oser prendre le temps de réfléchir aux questions suivantes :

- Quelles sont les choses qui sont les plus importantes pour moi dans ma vie aujourd'hui?
- Quelle priorité j'accorde à la réponse indiquée au point a)?
- Vers quoi j'axe mon attention/mon énergie quotidiennement?
- Est-ce que cela m'apporte une satisfaction? Si oui, je continue dans cette voie, sinon, où veux-je axé mon attention au lieu?
- Me donner du temps pour faire des choses que j'aime ou être dans la nature.