



La CONFIANCE en VOUS...par la RESPIRATION

La méthode complète pour vivre la vie dont vous rêvez

Bonjour,

Ta raison d'être est véritablement ta « colonne vertébrale », ta carte d'identité.

Je te propose de suivre le processus ci-dessous pour faire « émerger » ta propre raison d'être.

Dans **la première étape** inscris les 10 qualités que tu te t'attribues.

Si tu rencontres des difficultés, n'hésites pas à demander à tes proches, à ton allié...

Dans la **2ième étape**, énumères 10 façons agréables de manifester ces qualités, sous forme de verbes d'action.

A la **3ième étape** énumères les 5 visions que tu as d'un monde parfait.

Fais déjà les 3ièmes étapes sans te soucier de la suite.

Et après seulement tu pourras continuer le processus avec les autres étapes que je vais te décrire par la suite.

Puis enfin, je te proposerai ma raison d'être pour exemple.

Bon travail

Bruno BERNARD
Capitaine de vaisseau

1

Énumère **10 traits de caractères** (qualités) que tu aimes en toi

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

2

Enumère **10 façons d'exprimer** ces qualités
(sous forme de verbes d'action)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

3

Enumère **5 mots** (valeurs) qui expriment ta vision d'un monde parfait

1

2

3

4

5

Je te propose de FINIR ces 3 premières étapes

avant de continuer

Le Processus

4

Sélectionne 3 qualités de la liste

1

1

2

3

5

Sélectionne **3 verbes de la liste**

2

1

2

3

6

Sélectionne **1 mot pour ta vision d'un monde parfait dans la liste**

3

1



7

Rédige ta **Raison d'Être**

Complète la phrase suivante en utilisant des éléments choisis dans les étapes

4

5

6

MA RAISON D'ÊTRE EST D'EMPLOYER MON/MA et et

(choisir les **3 mots** de l'étape)

4

EN et et

(choisir les **3 verbes** de l'étape)

5

AFIN DE (ou POUR CRÉER ou FAVORISER) un Monde ou règne

(insérer **la valeur** de l'étape)

6

8

Ma Raison d'Être

MA RAISON D'ÊTRE EST D'EMPLOYER Mon **ENTHOUSIASME**, Ma **CRÉATIVITÉ** et Mon **EMPATHIE**

(choisir les **3 mots** de l'étape)

4

en **ACCOMPAGNANT**, en **PARTAGEANT** et en **JOUANT**

(choisir les **3 verbes** de l'étape)

5

Pour **FAVORISER** l'avènement d'un Monde ou règne l' **HARMONIE** en moi et avec l'ensemble du vivant

(insérer **la valeur** de l'étape)

6