

Exercice de visualisation de la meilleure version de soi



À quoi ressemblerait votre vie dans un avenir parfait ? Comment utiliseriez-vous votre temps ? Qui serait à vos côtés ? Dans cet exercice, vous imaginerez la meilleure version de vous dans un avenir où tout se serait déroulé du mieux possible et où vous auriez accompli tous vos objectifs. La « meilleure version de soi » signifie atteindre son plein potentiel en cultivant ses qualités, en développant ses compétences et en adoptant des comportements qui reflètent le meilleur de soi-même.

Instructions

1

Écrivez

Sur les pages suivantes, imaginez et décrivez la meilleure version de vous dans trois domaines : personnel, professionnel, social et familial.

Une fois terminé, passez à l'étape 2.

2

Visualisez

Pendant la semaine à venir, consacrez 5 minutes par jour à visualiser la meilleure version de vous. Concentrez-vous sur un domaine par jour, en passant en revue chacun des domaines tout au long de la semaine. Notez vos visualisations dans le tableau de suivi ci-dessous.



Conseils pour la visualisation

Lors la visualisation, imaginez la meilleure version de vous avec autant de détails que possible. Pensez à un endroit où vous pourriez vous trouver, et imaginez les images, les sons et les sensations que vous ressentiriez.

Il est courant de se sentir distrait pendant la visualisation. Si vous remarquez que votre esprit s'égare, c'est normal. Ramenez simplement vos pensées à l'exercice dès que vous en prenez conscience.



Tableau de suivi des exercices de visualisation

Domaines	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Personnel							
Professionnel							
Social & familial							

Devenir la meilleure version de soi



Domaine personnel

Domaine personnel : compétences, hobbies, personnalité, santé, réalisations, etc.

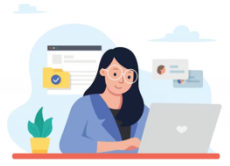


Imaginez pendant 1 minute la meilleure version de vous dans le domaine personnel.



Écrivez pendant 5 minutes au sujet de la meilleure version de vous dans le domaine personnel. Continuez à écrire pendant tout le temps imparti, en indiquant autant de détails que possible.

Devenir la meilleure version de soi



Domaine professionnel

Domaine professionnel : travail, sentiment d'utilité, éducation, compétences, retraite, revenu...



Imaginez pendant 1 minute la meilleure version de vous dans le domaine professionnel.



Écrivez pendant 5 minutes au sujet de la meilleure version de vous dans le domaine professionnel. Continuez à écrire pendant tout le temps imparti, en indiquant autant de détails que possible.

Devenir la meilleure version de soi



Domaine social et familial

Domaine social et familial : relation amoureuse, amis, famille, activités sociales, etc.



Imaginez pendant 1 minute la meilleure version de vous dans le domaine social et familial.



Écrivez pendant 5 minutes au sujet de la meilleure version de vous dans le domaine social et familial. Continuez à écrire pendant tout le temps imparti, en indiquant autant de détails que possible.