

MANIPURA

Atelier Écritehérapie



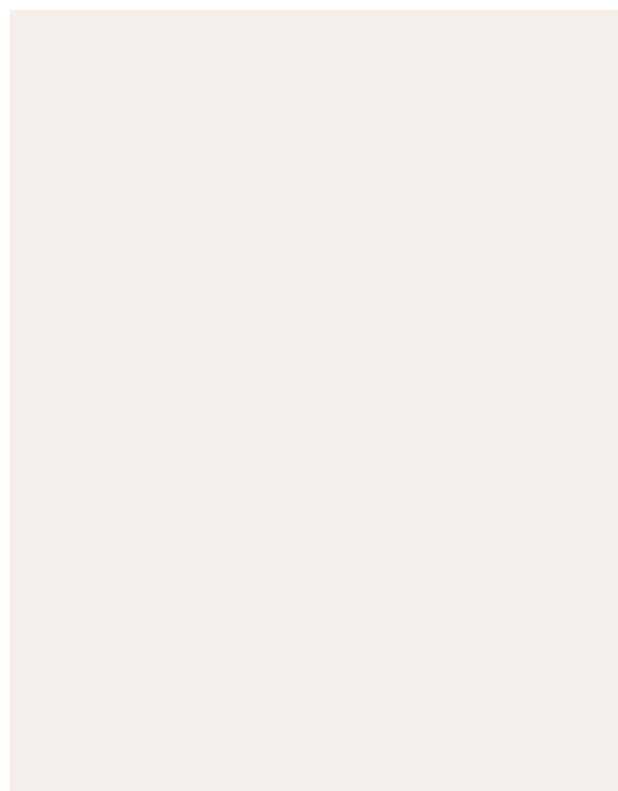
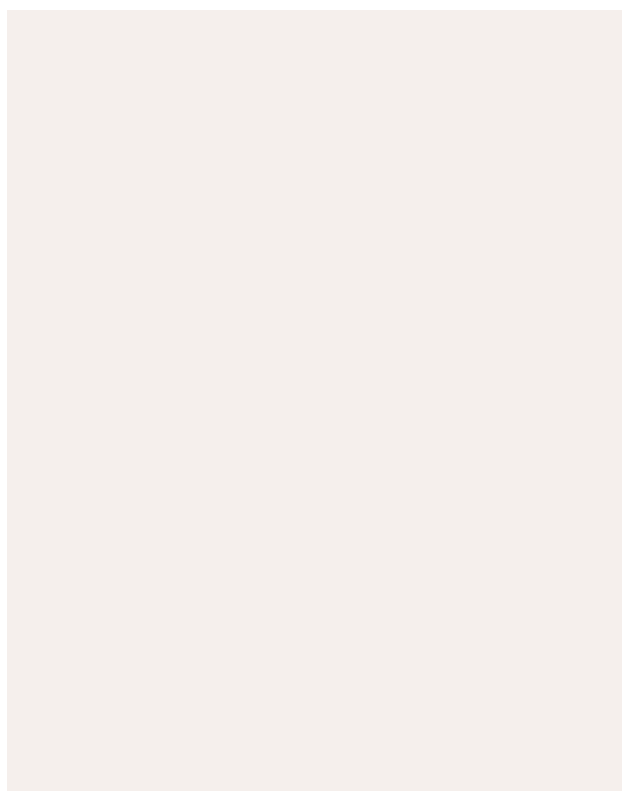
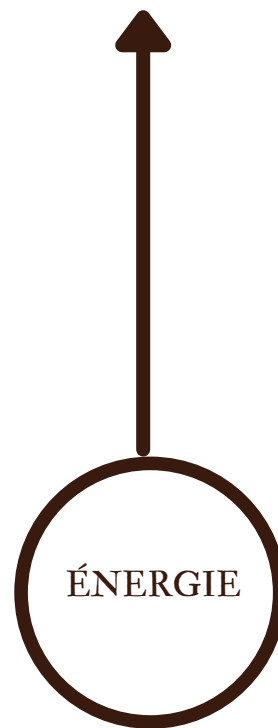
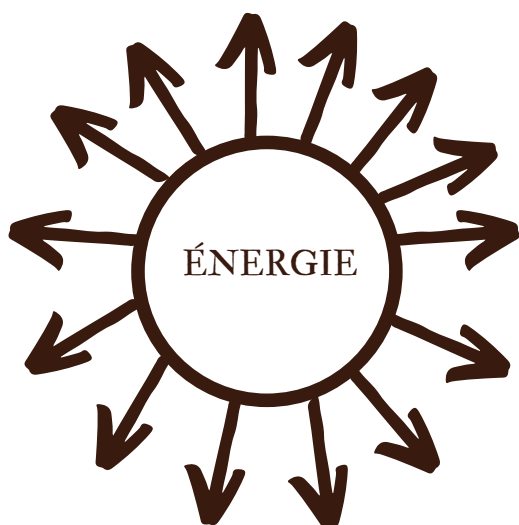
Aller à l'Essentiel



WORKSHEET

Par Amba

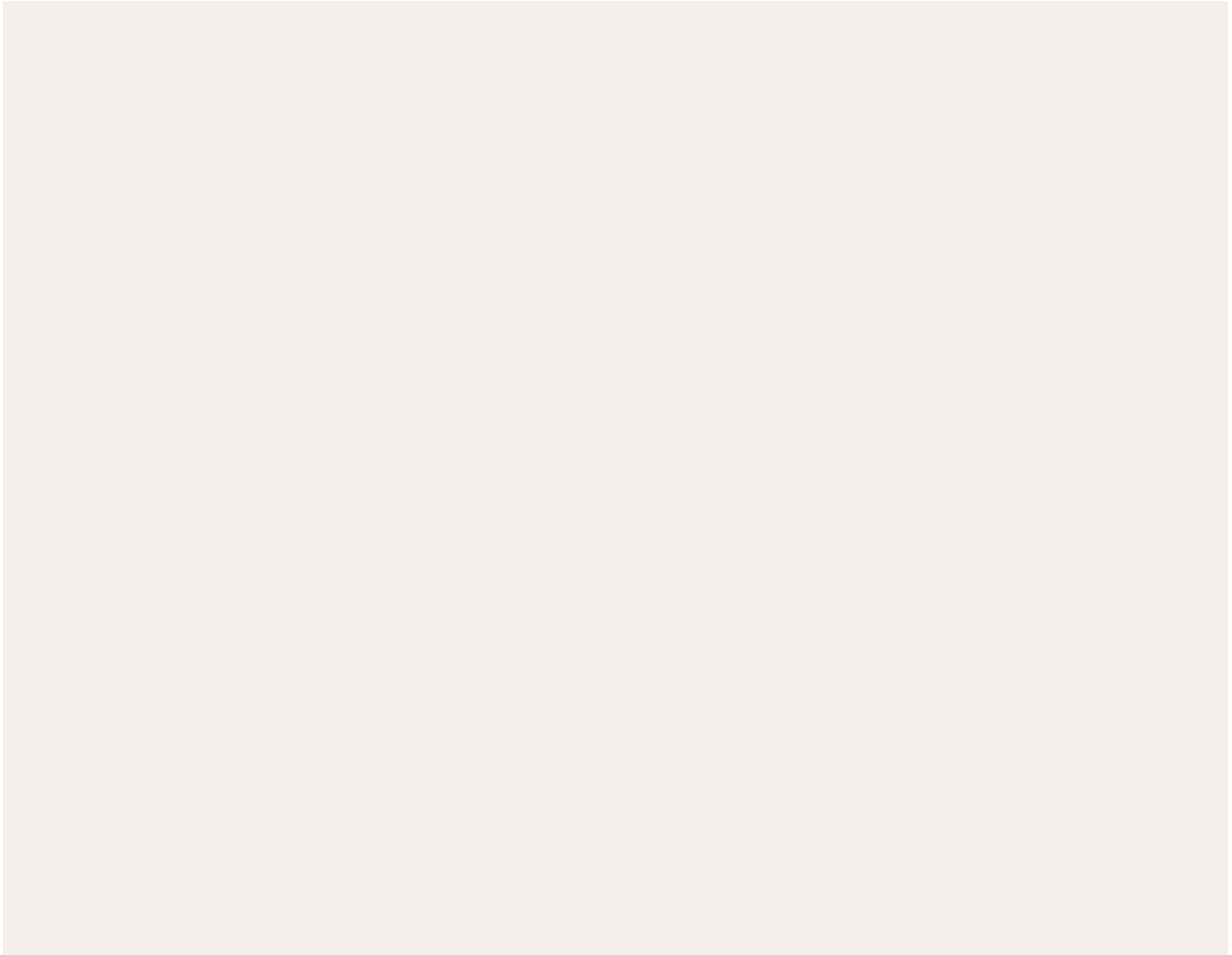
DÉFINIR L'ESSENTIALISME



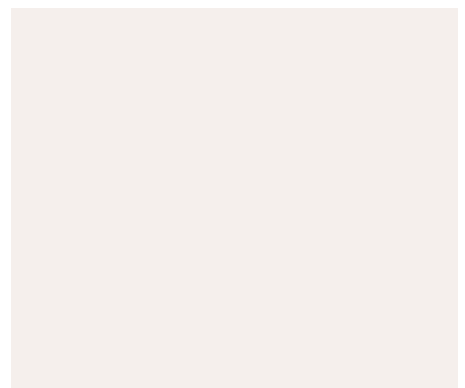
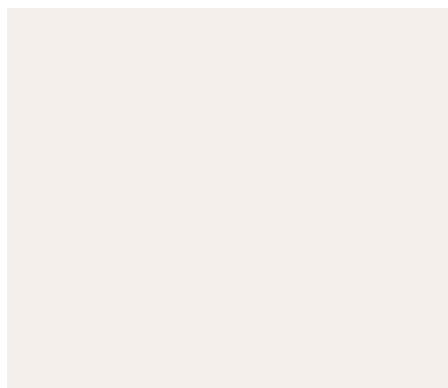
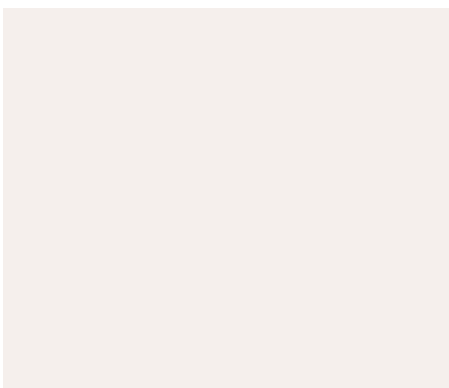
DÉFINIR L'ESSENTIALISME



La pensée non essentialiste



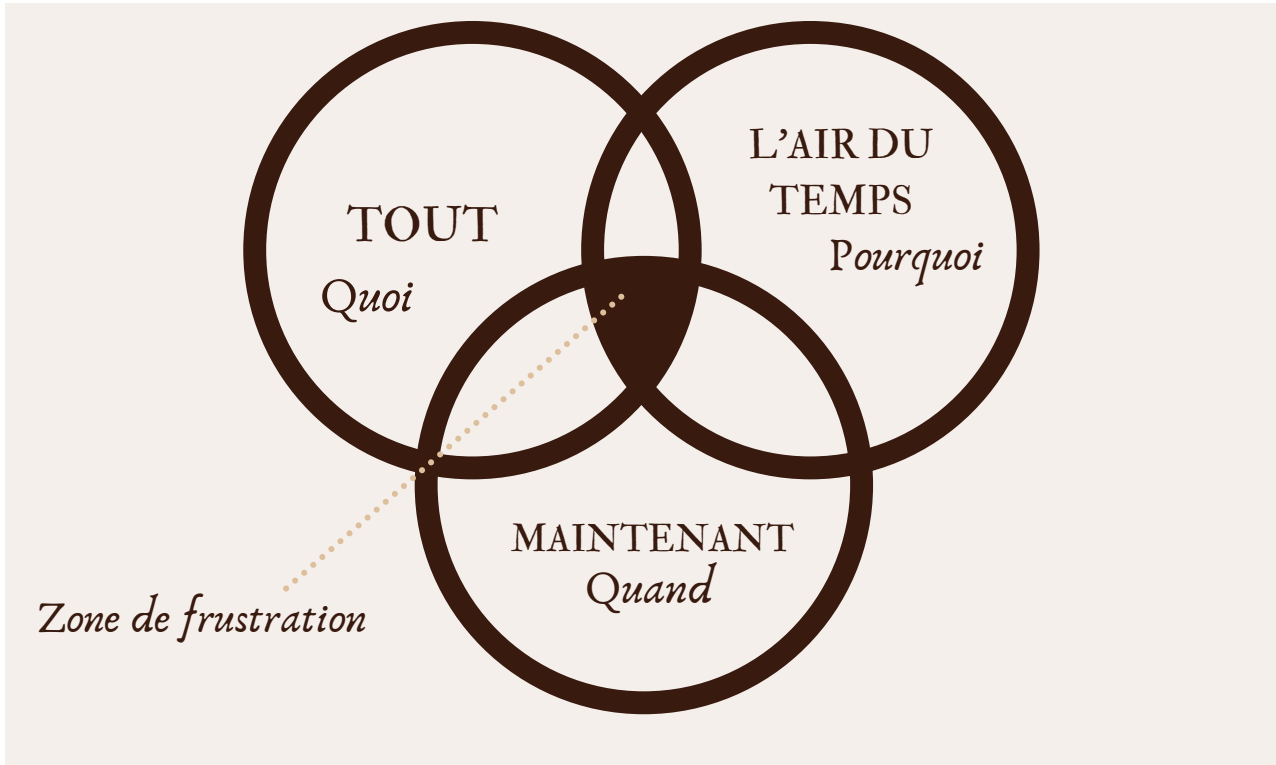
La pensée essentialiste



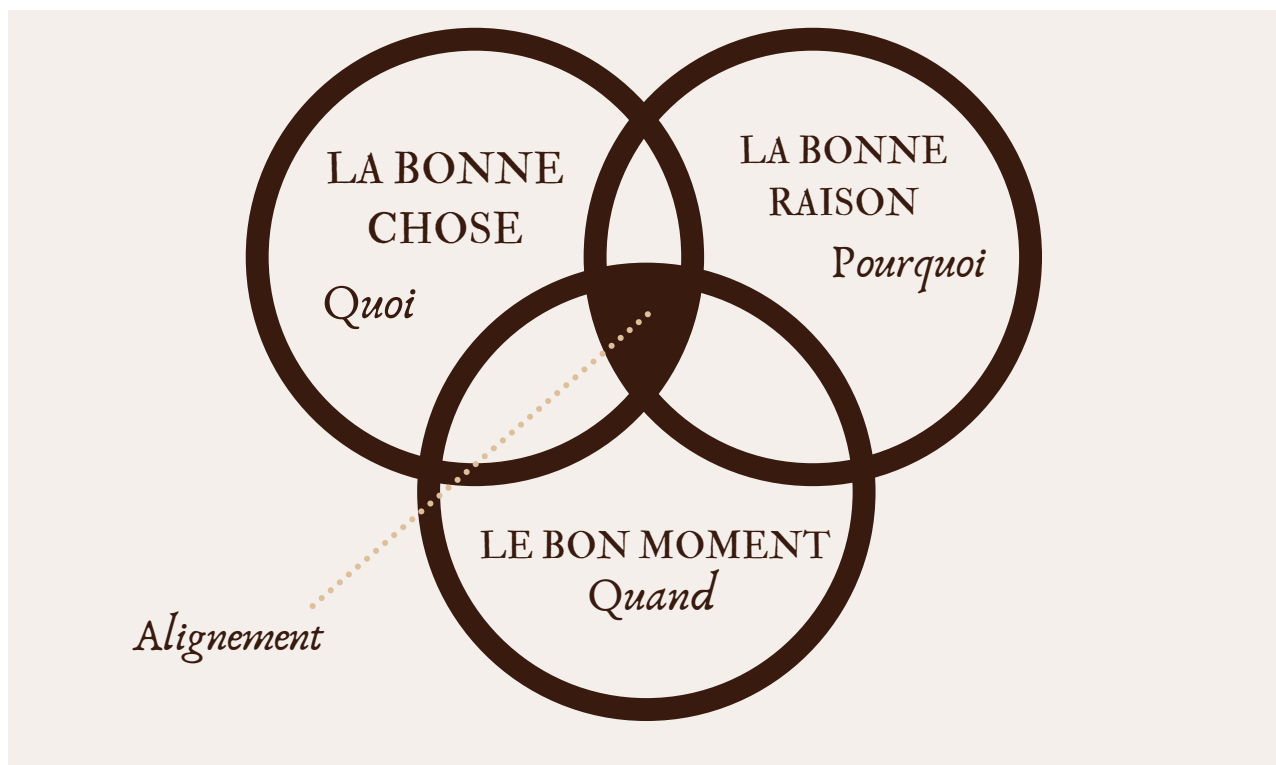
DÉFINIR L'ESSENTIALISME



La pensée non essentialiste



La pensée essentialiste



DÉFINIR L'ESSENTIALISME



1 *Quel est le temps/l'instant que vous valorisez le plus dans votre vie ?*

2 *Combien de temps y consacrez-vous dans une journée ?*

3 *Quelle serait "une vie réussie" selon vous ?*

DÉFINIR L'ESSENTIALISME



LE CHOIX

1 Dans quelle situation avez-vous l'impression de ne pas avoir le choix ?

Non essentialisme

Essentialisme

--	--

2 Y aurait-il des issues que vous vous refusez d'explorer pour palier à la situation décrite plus haut ?

DISTINGUER

1 Décrivez votre plus grand objectif

DÉFINIR L'ESSENTIALISME



- 2 À présent écrivez toutes les activités annexes dans lesquelles vous investissez votre temps.

Entourez toutes les activités qui servent réellement votre objectif.

Non essentialisme

Essentialisme

SACRIFIER

- I Quel est le problème que je veux résoudre ?

DÉFINIR L'ESSENTIALISME



Non essentialisme

Essentialisme

2 À quoi pourrais-je renoncer ?

3 À quoi ai-je envie de me consacrer ?

EXAMINER CE QUI EST ESSENTIEL



S'ÉCHAPPER

1 Osez-vous vous rendre indisponible ?

Blank response area for question 1.

2 Essayez-vous toujours de vous maintenir occupé ? Pourquoi ?

Blank response area for question 2.

Non essentialisme

Essentialisme

Blank response area for the 'S'ÉCHAPPER' section, split into 'Non essentialisme' and 'Essentialisme' columns by a vertical dotted line.

OBSERVER

Non essentialisme

Essentialisme

Blank response area for the 'OBSERVER' section, split into 'Non essentialisme' and 'Essentialisme' columns by a vertical dotted line.

EXAMINER CE QUI EST ESSENTIEL



JOUER & DORMIR

- 1 *Quel est votre rapport au jeu ? Vous laissez-vous ces temps de pure lâcher prise ? Si non, pourquoi ?*

Blank response area for question 1.

Non essentialisme

Essentialisme

Blank response area for question 1, split into 'Non essentialisme' and 'Essentialisme' sections by a vertical dotted line.

- 2 *Quel est votre rapport au sommeil ?*

Blank response area for question 2.

Non essentialisme

Essentialisme

Blank response area for question 2, split into 'Non essentialisme' and 'Essentialisme' sections by a vertical dotted line.

EXAMINER CE QUI EST ESSENTIEL



SÉLECTIONNER

I Comment appliquer la règle des 90% :

Choisir le critères n°1

Lister les possibilités et noter chacune sur 100 en se basant sur le critère défini

..... %

..... %

..... %

..... %

Non essentialisme

Essentialisme



EXAMINER CE QUI EST ESSENTIEL



2 Et si une occasion se présente ?

OPPORTUNITÉ
*Quelle opportunité
m'est offerte ?*

EXIGENCES
MINIMALES
*Quels sont mes
critères de base à
remplir pour que
cela vaille la
peine d'y
réfléchir ?*

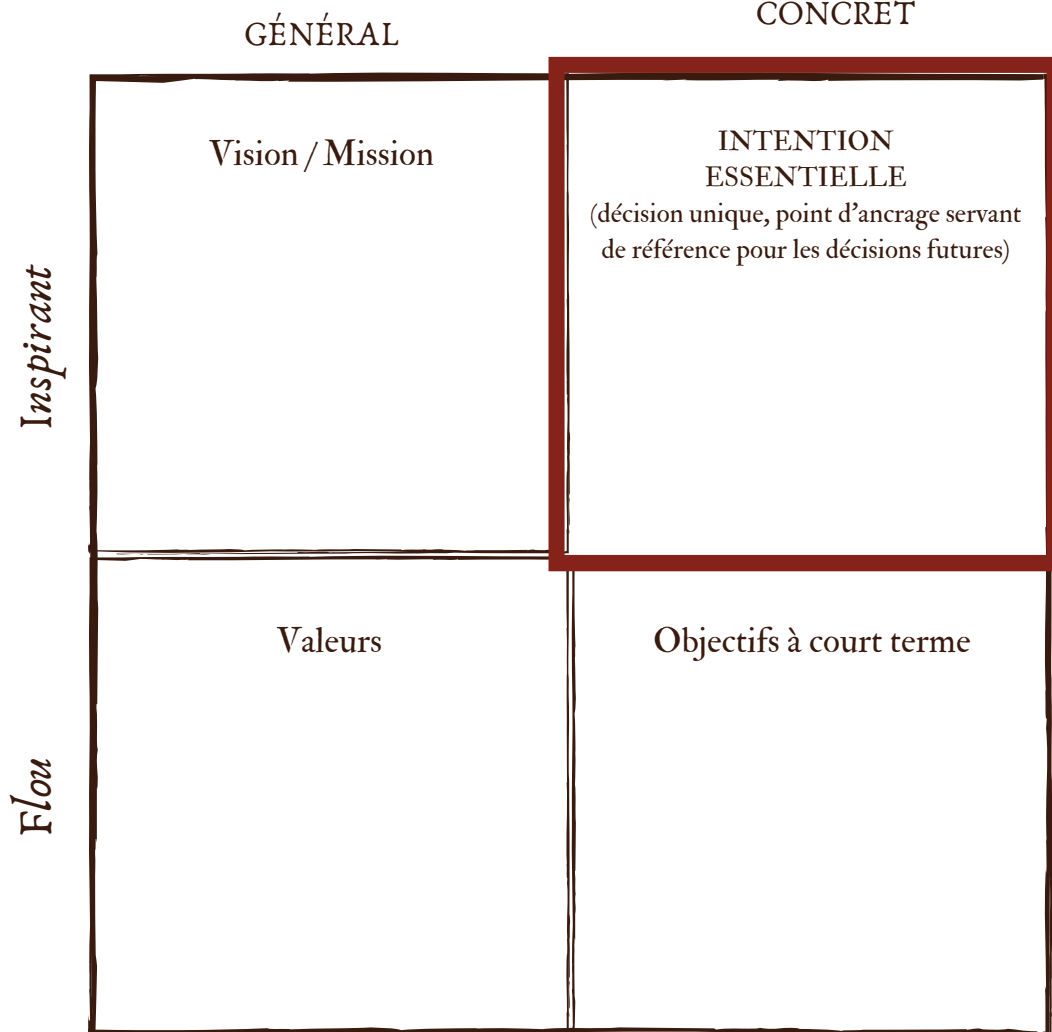
EXIGENCES
EXTRÊMES
*Quels sont mes
critères idéaux à
remplir pour que
l'occasion mérite
d'être saisie ?*

ÉLIMINER LE SUPERFLU



CLARIFIER

Trouver son intention essentielle : à la fois inspirante et concrète, chargée de sens et mesurable.



POUR VOUS AIDER :

S'il n'y en avait qu'un seul, quel serait le domaine dans lequel vous souhaiteriez vraiment vous investir

EXAMINER CE QUI EST ESSENTIEL



Comment saurez-vous quand votre objectif sera atteint ? Choisissez un échelon clair auquel vous pourrez vous référer.

Non essentialisme

Essentialisme

--	--

OSER

Vous est-il facile de dire non aux sollicitations que vous recevez ? Pourquoi ?

Non essentialisme

Essentialisme

--	--

EXAMINER CE QUI EST ESSENTIEL



Quelques conseils pour ne plus avoir peur de dire NON



SE DÉSENGAGER

Non essentialisme

Essentialisme



EXAMINER CE QUI EST ESSENTIEL



POSER SES LIMITES



1 *Y a-t-il un moment en particulier où vous aviez vraiment dépasser vos limites ?*

2 *Quelle(s) limite(s) pourriez-vous poser pour mener à bien ce qui vous tient à coeur ?*

RÉALISER L'ESSENTIEL



SE PRÉPARER

Non essentialisme

Essentialisme

Pour chaque projet, vous pouvez vous demander :

① *À quels risques êtes-vous confronté ?*

② *Quel est le pire scénario possible ?*

③ *Quelles en seraient les conséquences sociales ?*

④ *Quelles en seraient les conséquences financières ?*

RÉALISER L'ESSENTIEL



- 5 *Comment réduire les risques ou renforcer ma résistance sur les plans financier ou social ?*

Basez-vous sur la réponse à cette dernière question pour parer les scénarios imprévus.

ÉLIMINER

Non essentialisme

Essentialisme

- I *Quelle est la chose qui vous freine le plus vers la réalisation de ce que vous souhaitez entreprendre ?*

- 2 *Comment limiter son impact au maximum ?*

RÉALISER L'ESSENTIEL



PROGRESSER



Comment pourriez-vous le découper en plusieurs étapes ?



1

3

2

4

RÉALISER L'ESSENTIEL



ÉTABLIR UNE ROUTINE

Non essentialisme

Essentialisme

Quelques conseils

SE CENTRER

Non essentialisme

Essentialisme

Quelques conseils