

Oasis : Votre Rythme.

Exercice écrit:

Je vous propose un exercice à faire afin de vous redécouvrir tout au long de vos saisons. Vous pouvez prendre le temps qu'il faut pour remplir la grille. Je vous suggère même de le faire sur plusieurs jours. Il serait aussi intéressant de voir si les réponses qui vous viennent changent après les méditations guidées faites dans le cadre de cette thématique.

C'est un exercice à refaire annuellement pour suivre votre rythme de croissance et de guérison. De nouvelles façons de voir vos saisons feront surface. Elles seront plus éclairées, plus profondes. Ces nouvelles connaissances de vous-même vous permettront de vous libérer de vieilles blessures et de comprendre leur portée sur votre vie.

Vous trouverez ci-bas une grille à remplir pour chacune de vos saisons

Votre Hiver (Petite enfance)			
Quelques mots pour vous décrire	Ce dont vous êtes fiers	La spiritualité autour de vous	Vous, face aux autres (votre relation, les besoins des autres envers les vôtres)
<p>L'Élément Terre: Comment avez-vous pu planter vos racines? Comment vous a-t-on offert la sécurité? Est-ce que l'abondance d'amour et le soutien étaient au rendez-vous?</p>			

Votre Printemps (Enfance)			
Quelques mots pour vous décrire	Ce dont vous êtes fiers (réalisation, personnalité, défis)	La spiritualité autour de vous, et votre spiritualité (votre façon de sentir la magie autour de vous)	Vous, face aux autres (votre relation, les besoins des autres envers les vôtres)
<p>L'Élément Air: Quelles sont les valeurs et perceptions qui vous ont été léguées par votre famille, par la communauté? Est-ce que ces valeurs sont les vôtres actuellement? Vous sentez-vous libre d'émettre votre opinion dans votre entourage? Pouvez-vous afficher vos valeurs librement?</p>			

Votre Été (Adolescence, jeune adulte)			
Quelques mots pour vous décrire	Ce dont vous êtes fiers (réalisation, personnalité, défis)	La spiritualité autour de vous, et votre spiritualité	Vous, face aux autres (votre relation, les besoins des autres envers les vôtres)
<p>L'Élément Feu: À quoi ressemblait votre fougue de jeunesse, votre dynamisme? Comment voyiez-vous votre avenir à cette période de votre vie? Qu'est-ce qui vous faisait vibrer à cet âge? Avez-vous besoin de rallumer votre feu en ce moment? Savez-vous comment?</p>			

Votre Automne (Votre vie d'adulte)			
Quelques mots pour vous décrire	Ce dont vous êtes fiers (réalisation, personnalité, défis)	Votre spiritualité	Vous, face aux autres (votre relation, les besoins des autres envers les vôtres)
<p>L'élément Eau: Comment voyez vous l'étendue d'eau qui représente vos émotions? Êtes-vous en toute connaissance de cause face à elles? Cherchez-vous encore à garder caché les blessures du passé?</p>			