

# NOUVEAU DEPART!

*Créer en conscience  
son année 2023*

# Hello!

Je suis coach intuitive au service de l'épanouissement de Soi. Passionnée par la connaissance de soi et la relation corps-cœur-esprit. Ce chemin de connaissance de soi me permet de me sentir une femme épanouie reliée à l'abondance du moment présent et de la vie.

J'ai à cœur de partager des clés et outils vous permettant de vous relier à votre joie intérieure et vivre plus en harmonie avec vous m'aime.



*Priscilla Lanier*  
[www.inspirelavie.fr](http://www.inspirelavie.fr)

## Note

Très souvent, nous sous estimons nos capacités, ce que nous sommes et donc notre vraie valeur.

Chaque début d'année est l'occasion de créer un nouveau départ!

Je te propose donc un exercice d'écriture introspectif. Cet exercice de début d'année a pour but de prendre de la hauteur sur l'année écoulée, d'observer ce que tu as réalisé, de mettre en lumière des facettes de toi pour mieux te connaître.

Ensuite tu pourras plus facilement repérer ce qui est important pour toi, ce que tu veux mettre en lumière en 2023. Je t'invite donc à préparer ton nouveau départ pour une année 2023 vibrante !

Il est important que ce temps d'écriture soit réalisé en conscience, en t'accordant ta pleine présence. C'est un temps précieux pour être à ton écoute, un moment que tu te dédies avec bienveillance. Assure toi d'être au calme et de ne pas être dérangé lorsque tu commences le travail.

Avant de répondre aux questions, prends un temps pour observer ta respiration, en posant une main sur ton cœur et une sur ton ventre. Respire en pleine présence pour 8 inspirations et 8 expirations. Une fois ce temps de reconnexion à toi établi, pose l'intention suivante: "**Je laisse mon cœur et mon esprit guider mes réponses**".

# AUTO-FEEDBACK 2022

## Observer le parcours réalisé... 1

Quelles sont les nouvelles choses que tu as réalisées, apprises, expérimentées ou découvertes, cette année? que ce soit une expérience satisfaisante ou inconfortable (tout peut être source d'enseignement). ex: j'ai osé exprimer ma colère, j'ai appris à bouger mon corps différemment (nouvelles postures en yoga), j'ai déménagé...

---

---

---

---

---

---

---

---

Cite au moins une chose, une action ou un mot que tu as fais ou dit, et que tu ne pensais pas être capable de faire. Une attitude dans laquelle tu t'es surprise?

---

---

---

---

---

---

---

---

Qu'est ce que tu a le plus aimé vivre sur le chemin 2022?

---

---

---

---

---

---

---

---

## AUTO-FEEDBACK 2022 suite 2

Dans quels expériences, domaines, activités ou compétences tu t'es senti le plus à l'aise? Laisse toi écrire ce qui te viens...

---

---

---

---

---

---

---

---

Quel a été pour toi, le plus grand défi , obstacle ou la plus grande difficulté à traverser en 2022?

---

---

---

---

---

---

---

---

Comment as tu fait pour avancer malgré cette difficulté (émotionnelle, physique ou psychique)? Note les ressources ou les qualités que tu as mobilisé, déployé, pour continuer à avancer (ex: patience, détermination, persévérance, acceptation, tolérance, compassion, amour de soi, force, écoute de soi...)

---

---

---

---

---

---

---

---



# HELLO 2023!

Comment j'ai envie de vivre 2023? Quels types de relation vous souhaitez vivre ou créer avec vous même, avec vos proches, avec vos collègues, dans votre couple?

---

---

---

---

---

---

---

---

Comment j'ai envie de me sentir cette année? Quelles émotions j'ai envie de ressentir?

---

---

---

---

---

---

---

---

Qu'est ce que je veux laisser partir (me débarrasser): une émotion désagréable, des pensées toxiques, un habitude aliénante ...?

---

---

---

---

---

---

---

---



# Poser ses intentions 2023

Poser une intention va au delà de la liste du père Noël ! Il ne s'agit pas d'énumérer ce que nous souhaitons obtenir. Mais de définir comment nous souhaitons orienter notre vie, prendre soin de nous et des autres, sans jugement, avec le cœur et de la bienveillance. Nous cherchons à décrire **comment nous voulons nous sentir dans la vie et quels actes poser pour vivre en harmonie avec notre nature profonde**. Cela conduit à se poser les questions suivantes: Qu'est-ce qui est vraiment important, essentiel, pour moi? Qu'est ce qui m'anime profondément et me donne de l'énergie? Dans quelle direction il est bon pour moi que je m'oriente? Quelles sont mes aspirations? Qu'est ce que je ne veux plus nourrir, laisser partir pour respecter mes besoins? Qui je veux être?

Poser une intention, c'est comme planter une graine dans la terre. Une fois planter, on s'en remet à la confiance en la vie qui saura la faire grandir. Nous avons juste à l'arroser chaque matin au début puis de temps en temps. Arroser la graine consiste à répéter nos intentions le matin ou le soir au début puis à revenir dessus lorsque nous nous sentons égarées d'elles.

## FORMULATION D'UNE INTENTION

Elle commence par **JE** / La formulation est toujours **positive** (pas de négation dans la phrase). Voici quelques exemples ci-dessous.

# 1

---

En 2023, Je fais confiance à mon intuition, je l'écoute et je la suis.

# 2

---

J'ose exprimer mes besoins et mes émotions avec douceur et bienveillance.

# 3

---

Je m'entoure de belles personnes qui m'enrichissent et qui contribuent à mon évolution intérieure.

# Mes intentions pour 2023

Chaque intention commence par Je et se formule de manière positive.

Ex: J'ose exprimer mes besoins / j'attire à moi ../ Je ressens ....



# Remerciez-vous!

Vous avez planté vos belles graines!

Vous pouvez maintenant les répéter le matin pendant une semaine comme un mantra pour ressentir l'énergie de ces belles intentions de cœur puis laisser la vie vous guider en prenant conscience de tous les signes qui peuvent se poser sur votre chemin.

Laissez vous expérimenter pleinement cette vie. Et dès que vous vous sentirez confrontés à un évènement, une situation, une relation qui vous sort de votre légèreté, relisez vos intentions et chercher les actions qui pourraient vous guider vers votre harmonie intérieure, vos aspirations profondes.

Rappelez vous, que seul vous, pouvez comprendre les besoins de votre cœur en regardant en vous. Prenez le temps de revenir écouter votre cœur, en vous posant la question: "qu'est ce que je veux profondément ?" ...

Je vous souhaite une année pleine d'intentions et d'attentions merveilleuses envers vous même! Le bonheur commence déjà en Soi.

Avec Amour   
Priscilla LANIER

