

Sens Vie

Que signifie
« donner un sens
à sa vie ? »



Donner un sens à sa vie

- Donner un sens à sa vie est essentiel pour chaque être humain.
- En personnalisant votre besoin présent derrière « donner du sens à sa vie », vous affinez vos perceptions et vous pouvez ainsi agir pour remplir ce besoin si important pour vous aujourd'hui.
- Dans cet exercice, je vous invite tout d'abord à vous poser calmement pendant 5 minutes, puis à noter les réponses aux 2 questions suivantes.

Répondez à cette première question sur papier

*1. Par quelles actions
ou à quel moment
sentez-vous que vous donnez
un sens à votre vie ?*

Par exemple

- *Quand je suis en relation avec les autres dans une action commune.*
- *Quand j'écris un livre où je profite de mon expérience pour la formaliser en vue de la transmettre.*
- *Quand je suis avec mes enfants et que cela se passe bien.*
- *Quand je me sens utile aux autres.*
- *Quand ce que je dis est en cohérence avec ce que je veux, mes aspirations.*
- *Quand j'exprime ce qui vit en moi en pensant "ça, c'est vrai".*
- *Quand je rends service.*

Répondez à cette deuxième question sur papier

*2. Quelle est votre définition de
donner du sens à votre vie ?*

Par exemple

Donner un sens à ma vie signifie :

- *Décider en toute indépendance : être autonome dans mes décisions, authentique, en accord avec moi.*
- *M'engager vis-à-vis de moi-même : arrêter de fumer, manger mieux, prendre soin de ma santé. M'engager dans un groupe ou vis-à-vis de moi-même.*
- *Être en accord avec ma morale : être fidèle à moi-même.*
- *Contribuer au bien-être des autres : quand j'ai animé une conférence qui fait évoluer autrui.*

- *Être sur le chemin de la joie : en harmonie et en cohérence. Quand je souris à l'intérieur et à l'extérieur. Après une séance de yoga.*
- *Partager mes succès : quand je crée des bagues, quand je bricole et que je partage mes expériences ou la résolution des problèmes, mes réussites.*
- *Trouver un équilibre de vie : m'installer à un endroit où je suis bien. Trouver un équilibre là où j'habite, dans ma vie personnelle et professionnelle.*
- *Donner du sens à ma vie, c'est être capable de vivre, de penser et d'agir en conscience. C'est aussi comprendre les autres, apprendre à aider les autres et apprendre à mieux me connaître à travers mes relations avec autrui.*