

Trouver sa mission de vie et son job de rêve

Les 45 questions à se poser



Laurine Arnaud

COACH DE VIE, THERAPEUTE ET PROF DE YOGA

Bonjour à tous,

Dans cet ebook, vous découvrirez comment la philosophie du yoga peut vous aider à changer de vie. Vous serez amenés à répondre à 45 questions pour vous accompagner dans ce travail de réflexion.

A l'issue de votre lecture, vous aurez défini les grandes lignes de votre mission de vie, ainsi que de votre job idéal.

Vous comprendrez également pourquoi vous n'avez jusqu'à présent pris les décisions de vie qui sont dans l'intérêt de votre bonheur.

Enfin, en prenant connaissance de vos barrières psychologiques, vous pourrez établir un plan d'action pour transformer votre vie.

Nous méritons toutes et tous d'être heureux et d'avoir un métier qui nous donne envie de nous lever le matin !

Je vous souhaite une excellente lecture !

Namaste,

Laurine

laurine@yoga-et-psychologie.com

yoga-et-psychologie.com



Sommaire

Qu'est-ce que la mission de vie ?	4
Trouver sa destination	4
Trouver son chemin	5
Mon exemple personnel.....	6
Trouver sa mission de vie grâce au yoga	7
Trouver son Dharma.....	7
Ma quête du Dharma.....	8
Ma crise existentielle	9
Les prérequis pour trouver son Dharma.....	10
ETAPE 1 - Rétablissez votre santé physique et mentale.....	10
ETAPE 2 - Reconnectez-vous avec vous-même	13
ETAPE 3 - Identifiez vos talents innés.....	14
ETAPE 4 - Comment utiliser vos talents ?	15
Ce que vous devez retenir.....	16
Comment trouver le métier fait pour vous ? [Le corps subtil].....	17
Trouver le métier qui nous convient, c'est tellement simple !	17
Ce que vous devez retenir.....	22
Pourquoi prenons-nous des mauvaises décisions ?	23
Nos empreintes ['Vasanas']	23
Notre énergie ['Gunas']	24
Ce que vous devez retenir.....	26
Il n'est pas trop tard pour changer sa vie !.....	27
Vous avez fait un beau bout de chemin.....	27
Le reste est entre vos mains !	28
A vous de jouer !.....	29
Récapitulatif des 45 questions à vous poser.....	30

Qu'est-ce que la mission de vie ?

♪ *Chacun sa route, chacun son chemin, chacun son rêve, chacun son destin* ♪

-Tonton David-

Rien de tel que de commencer un ebook par une citation philosophique ! 😊
En l'occurrence, Tonton David a su trouver les mots justes.

Lorsque l'on parle de mission de vie, j'aime utiliser la métaphore du chemin et de sa destination. Trouver sa mission de vie, c'est trouver les deux : sa destination ET son chemin.

Il s'agit tout d'abord de trouver les causes et valeurs qui vous animent sur cette terre, vos rêves, votre destin.

Puis il s'agit d'identifier comment vous allez contribuer à rendre ce monde meilleur en trouvant votre route, votre chemin.

Ce que Tonton David ne dit pas, c'est que c'est du boulot !

Trouver sa destination

La destination, c'est la cause à laquelle vous êtes sensible et pour laquelle vous voulez vous engager. C'est la contribution que vous voulez avoir dans le monde. C'est votre boussole.

Par exemple : la pollution environnementale, le gaspillage alimentaire, la santé mentale chez les adolescents, l'accès à l'éducation, l'alimentation saine, la santé naturelle, etc.

La destination est liée à vos valeurs.



A quelles causes êtes-vous sensibles ?

Quelles sont vos valeurs ?

Quels sont vos rêves ?

Trouver son chemin

Le chemin, c'est le moyen par lequel vous allez parvenir à votre objectif. C'est votre Google Maps. Il y a de nombreux chemins qui mènent à la même destination. Mais tous ne sont pas faits pour vous. **Il s'agit de trouver le bon, celui qui est en adéquation avec qui vous êtes.**

Selon moi, il est beaucoup plus difficile de trouver son chemin que sa destination.

Par exemple, si vous êtes sensible aux problématiques environnementales, il y a différents moyens d'y contribuer :

- ❖ Être bénévole dans une association qui ramasse les bouteilles en plastique sur la plage, faire de la communication pour les campagnes de recyclage des déchets, lever des fonds pour défendre la survie des animaux en voie d'extinction, planter des arbres, etc.
- ❖ Mais aussi : être comptable, gestionnaire de projet, juriste, assistant de direction.... dans une entreprise de recyclage ou une ONG qui lutte contre la déforestation.
- ❖ Ou encore : travailler pour des groupes pétroliers... dans le centre de recherche sur les énergies renouvelables !

Je vous l'accorde, les deux derniers exemples de « chemins » que j'ai listés sont les plus discutables. Et pourtant, nous sommes nombreux à nous retrouver dans ce type de situations !

Dans quels domaines excellez-vous et éprouvez-vous du plaisir ?

Comment mettre vos talents à contribution pour améliorer le monde ?



Mon exemple personnel

Ma cause, c'est : « aider les personnes en difficulté ». *Je sais, c'est vaste, mais c'est juste un exemple.*

J'ai été bénévole dans des associations d'aide au développement à plusieurs reprises, en Afrique et en Asie. Mais je ne m'y suis jamais retrouvée car l'activité que j'y menais n'avait rien à voir avec la « cause » en tant que telle, par exemple : faire de la finance dans une ONG. Ou bien, cela n'avait rien à voir avec ma personnalité et mes talents innés, par exemple : faire du lobbying auprès d'un gouvernement n'est pas pour moi.

Finalement, je me suis parfois sentie plus à l'aise en travaillant en banque à faire du mécénat ou en assurance en étant impliquée dans des dossiers d'indemnisation de personnes gravement accidentées. Ce ne sont pourtant pas des secteurs de prédilection lorsque l'on veut aider les autres !

Pour résumer, trouver sa « mission de vie » ne consiste pas uniquement à trouver la cause à défendre mais aussi (et SURTOUT) le chemin que l'on veut suivre pour y parvenir.

Trouver sa mission de vie grâce au yoga

J'en (encore) fait appel à mon amulette de yogi ! Elle a recensé entre 5 et 10 personnes de votre entourage qui sont insatisfaites dans leur travail. Elle se trompe ? Si c'est le cas, c'est sûrement que le chiffre est plus élevé.

Peut-être même que vous en faites partie. Je ne vous blâme pas, j'en ai fait partie aussi.

Il existe de nombreux livres/ blogs/ initiatives professionnelles pour aider à trouver sa mission de vie. Il en existe tout autant pour trouver le bon métier, celui qui donne envie de se lever le matin et de changer le monde.

L'approche que je souhaite partager aujourd'hui, c'est comment trouver le job idéal grâce au yoga.

Hein ? Donc si je fais le chien tête en bas, je trouverai mon métier de rêve ?

NON. Enfin qui sait, certains profs de yoga ont peut-être eu la révélation en faisant cette posture.

Le yoga, ce n'est pas qu'un ensemble de postures. Ce sont aussi des concepts philosophiques qui s'appliquent parfois très bien à notre vie de tous les jours.

Trouver son Dharma

Dans la philosophie du yoga, la mission de vie est ce que l'on appelle le 'Dharma'. Le Dharma fait référence à la nature profonde de chaque personne, celle avec laquelle nous sommes nés.

Selon le principe philosophique du dharma, pour être heureux dans la vie, il faut agir en adéquation avec notre nature innée, sinon nous serons malheureux.

Concrètement, si vous êtes malheureux ou insatisfait dans votre vie professionnelle (et personnelle), c'est que votre mode de vie actuel n'est pas en adéquation avec qui vous êtes. Vous avez peut-être une vie parfaite sur le papier

ou aux yeux des autres, mais ce n'est pas le style de vie qu'il vous faut et qui vous rendra heureux.

Attention, selon le Dharma, il ne s'agit pas de tout plaquer pour recommencer à zéro. Il est tout à fait possible d'intégrer des changements dans sa vie actuelle pour la rendre meilleure.



Quelles sont vos sources d'insatisfaction dans la vie ?

Avez-vous le sentiment que votre vie est en adéquation avec vos rêves et vos valeurs ?

Ma quête du Dharma

La vie offre un nombre incroyable de possibilités et de décisions à prendre. C'est pour cela qu'il est souvent difficile de trouver son dharma.

Replongeons-nous dans nos années d'études au collège, puis au lycée. **Nous avons à peine 12, 15 ou 18 ans et il fallait prendre des décisions concernant nos spécialités d'études.**

Bac L ou Bac S ? J'sais pas... allez hop, je vise au milieu et je fais un Bac ES !

Ensuite, nous avons dû choisir nos études supérieures, puis notre emploi.

Psychologie ou école de commerce ? Allez hop, je vais faire les deux l'une après l'autre !

A cet âge-là, je n'avais aucune idée de ce que je voulais faire de ma vie. *Aujourd'hui encore je me pose régulièrement des questions, c'est pour dire...*

Comme beaucoup de gens, je me suis laissée guidée par mon intuition, mes rares connaissances du monde professionnel, mais aussi par ce que les autres (la société, les parents, etc.) pensaient être bien pour moi.

Comment faire un choix éclairé à un âge où l'on a aucune idée de la vastitude des métiers qui existent ?

Et ne me dites pas d'aller faire un tour au CIO¹ pour regarder les fiches métiers ou faire des tests d'orientation. Le monde ne fonctionne plus comme ça, il existe 1000 fois plus de métiers que ce que l'on trouve dans les fiches CIO ou les tests d'orientation !

Ma crise existentielle

Alors j'ai suivi mon bout de chemin. J'ai travaillé en entreprise pendant quelques années. J'y ai appris des choses, rencontré des gens sympas, acquis un statut qui fait bien en société. Je ne m'éclatais pas des masses, mais ça allait encore.

Puis j'ai commencé à avoir des douleurs dans le corps : le dos, le ventre, etc. C'est normal, non ? Le malaise a grandi de jour en jour, de semaine en semaine, de mois en mois.

Et puis un jour ou l'autre, ELLE EST ARRIVEE.

LA CRISE EXISTENTIELLE.

A quoi ça sert ce que je fais ? Quel est l'intérêt de tout cela ?

Personne ne les lit mes power Points !

Quel sens donner à ma vie ? Quelle trace je veux laisser derrière moi ?

Vous vous reconnaissez à la lecture de ces mots ? Génial. On est au moins deux.

Si seulement j'avais suivi un cours pour « trouver mon dharma » pendant mes études ! Cela m'aurait plus servi que mes cours de microéconomie ou de neuropsychologie de l'aplysie. *L'aplysie est une petite limace dont j'ai étudié le système nerveux pendant mes années d'études en psychologie.*

Sur quels critères vous appuyez-vous pour prendre des décisions importantes ?



Écoutez-vous votre intuition ? les autres ? vos peurs ?

Avez-vous parfois l'intuition que vos choix de vie ne sont pas en adéquation avec vous-même ?

¹ Mais si, rappelez-vous ! Le CIO, c'est le Centre d'Information et d'Orientation.

Les prérequis pour trouver son Dharma

Nos modes de vie actuels ont tendance à nous 'déconnecter de nous-mêmes'. On fonctionne tellement en pilotage automatique que l'on ne prête plus attention aux signaux que nous envoient notre corps et notre tête. On se laisse tellement influencer par des facteurs externes tels que la pression sociale, familiale, etc., que l'on n'ose pas penser et agir par nous-mêmes.

On en arrive au stade où l'on rêve d'être pâtissier, prof d'histoire, etc. Mais en fait non. On prend des postes en finance, en marketing, car c'est socialement plus valorisé et ça rémunère mieux.

Avant même vous lancer dans la quête de votre dharma, je vous conseille de vous préparer physiquement et psychologiquement à cette intense réflexion.

Voici les 4 étapes préparatoires.

ETAPE 1 - Rétablissez votre santé physique et mentale

Pour trouver votre dharma, essayez de rétablir un état de bien-être physique et mental, optimum à la réflexion.

Si vous êtes dans un état de déséquilibre ou de souffrance physique ou mentale, vous aurez plus de mal à identifier votre « vraie » nature. Votre réflexion sera teintée de négativité et de douleur et ce n'est pas dans votre intérêt.

Quand j'ai la grippe, avec le nez rouge, et que mes cheveux sont gras car je n'ai pas la force de les laver, les gens ont du mal à voir ma vraie nature... Bon, eh bien là, c'est pareil !

Ce n'est pas pour rien que la plupart des réflexions de changement de vie pointent spontanément leur nez lorsque l'on est en vacances, déconnectés du pilotage automatique quotidien, à prendre le temps de bien manger, de faire des activités physiques, se reposer, profiter des plaisirs simples de la vie, sans

stress, pression, anxiété, peur, colère, etc. Pendant les vacances, vous êtes enfin vous-mêmes : bien dans votre corps, bien dans votre tête !

Evidemment, ce n'est pas parce que vous êtes malade ou en situation de fragilité émotionnelle que vous ne pouvez pas trouver votre mission de vie. Dans certains cas, votre condition sera même un moteur pour trouver votre mission de vie. Par exemple : je veux aider les gens qui souffrent de telle condition, je veux contribuer à la recherche sur telle maladie, etc.

Si en revanche votre malaise est plus passager, cela vaut le coup de prendre le temps de rétablir votre forme avant d'entamer une réflexion sur votre mission de vie.

Comment vous sentez-vous physiquement ? Avez-vous des douleurs ? Tombez-vous souvent malade ? Etes-vous fatigués le matin au réveil ?



Comment vous sentez-vous dans votre tête ? Eprenez-vous des émotions négatives (tristesse, colère, etc.) ? Est-ce lié à un évènement particulier ?

Voici quelques pistes pour vous aider à rétablir un équilibre santé au quotidien, propice à un exercice d'introspection de qualité.

Prenez soin de votre corps :

- ❖ **Optez pour une alimentation légère et riches en vitamines**, essentiellement à base de fruits, légumes, légumineuses, graines, bonnes huiles. C'est bon pour la digestion, la détox, et pour booster le corps et le cerveau.
- ❖ **Faites de l'exercice physique** : trouvez une activité qui vous fasse du bien : la marche, la course à pied, le yoga, la danse, la natation, etc. C'est bon pour détoxifier l'organisme, se vider la tête et booster le cerveau.
- ❖ Si vous avez des douleurs ou maladies chroniques : essayez d'identifier si les symptômes surviennent en période de stress intense ou lorsque vous consommez certains aliments par exemple. Parlez en a votre médecin,

idéalement un médecin qui a une vision 'holistique' du corps et du mental plutôt qu'une vision purement symptomatique. Vous trouverez peut-être quelques pistes et idées pour améliorer de votre quotidien.

Prenez soin de votre mental :

- ❖ **Méditez** : si vous n'êtes pas à l'aise avec le fait de vous asseoir en tailleur pendant 20min et vous concentrer sur votre respiration, allez vous balader dans la nature et concentrez vous uniquement sur la nature qui vous entoure, ou sur le bruit de vos pas dans la nature. Ou bien pratiquez une activité dans laquelle vous êtes complètement absorbé. L'objectif est d'atteindre un état de concentration optimal sur un seul objet d'attention (la respiration, ce que l'on voit, entend, fait, etc.)
- ❖ **Trouvez une activité qui vous permette d'évacuer votre stress**, colère, frustration, bref toutes les émotions négatives qui vous polluent. Il peut s'agir d'une activité physique, artistique ou juste prendre du temps pour vous, pour un massage, un diner entre amis, etc.
- ❖ Si vous avez des problématiques émotionnelles chroniques : faites-vous accompagner par un professionnel (psy, coach, hypnothérapeute, etc.). Il n'y a aucune honte à cela, et surtout, cela vous permettra de résoudre certaines problématiques bien plus rapidement que lorsque vous les ressassez seul dans votre tête.

Mon expérience personnelle

J'ai découvert tardivement que mes symptômes et douleurs d'endométriose étaient vraiment exacerbés par le stress, la théine/ caféine et tout ce qui est difficile à digérer ou inflammatoire (gluten, sucre raffiné, produits laitiers, etc.). Après avoir changé mon alimentation et mon mode de vie, je suis passée de 4/5 anti-inflammatoires par jour (aves des résultats mitigés) à 1 ou 2 dolipranes (500mg) par jour maximum pendant mes règles. Plus aucune douleur ! *Et les médecins ne trouvent plus de traces d'endométriose.*

Cela m'a changé la vie. J'ai plus d'énergie et j'ai les idées plus claires au quotidien.

ETAPE 2 - Reconnectez-vous avec vous-même

Il s'agit ici de vous retrouver, de réapprendre qui vous êtes vraiment, ce que vous aimez, vos valeurs, vos envies profondes, etc. C'est une étape à accomplir seul, sans pression sociale.

Reconnectez-vous à votre spiritualité : religion, philosophie de vie, croyances personnelles, valeurs. Passez du temps seul avec vous-même. Idéalement, allez dans la nature : promenez-vous dans la forêt, sur la plage (*pas en plein été quand elles sont bondées !*), à la montagne, au bord d'un lac, etc. La nature a un puissant pouvoir ressourçant.

Cela peut être déconcertant et parfois même angoissant de se retrouver seul. Peu à peu vous prendrez conscience des aspects de vous qui vous plaisent et vous déplaisent. Vous redécouvrirez des envies et forces insoupçonnées. Vous prendrez enfin le temps de faire des choses qui vous font plaisir, à vous-même et à personne d'autre (*c'est génial, non ?*).

Par exemple, vous trouverez peut-être le courage d'entreprendre un voyage seul, d'écrire un livre, vous lancer dans la poterie, apprendre à jouer d'un instrument, etc.

Et c'est lorsque l'on commence à être à l'aise avec soi-même que l'on peut commencer à se poser les questions relatives à sa mission de vie.

Avez-vous le sentiment de vous connaître : vos forces, faiblesses, envies, valeurs, etc. ?



Avez-vous parfois le sentiment de ne pas vivre en accord avec vous-même ? Avec vos valeurs ? Avec vos idéaux ? Pourquoi ?

Prenez-vous du temps pour vous-même en temps ?

Mon expérience personnelle

J'ai à plusieurs reprises ressenti le besoin de me retrouver seule, notamment à des étapes d'incertitude dans ma vie. Je ne cherchais pas à fuir quoique ce soit ou qui que ce soit. En l'occurrence, j'aime mon chéri plus que tout, mais je suis partie seule le temps de retraites de yoga/ méditation/ reiki.

Dans les moments où je suis seule, je me sens assez vulnérable. Je laisse tomber la carapace que je porte en société et je suis seule confrontée à mes propres peurs.

Mon chéri n'est pas là pour intervenir si je croise un serpent dans la rue.

A chaque fois, je ressors plus forte de ces expériences car je prends conscience de mes vulnérabilités et de mes forces. Et parce que je me retrouve seule avec moi-même, j'identifie avec plus de clarté qui je suis, ce qui est fait pour moi... et ce qui ne l'est pas !

ETAPE 3 - Identifiez vos talents innés

Mettez votre modestie de côté et listez vos talents ! Ne soyez pas timide, il y en a des dizaines !

Il ne s'agit pas uniquement de talents manuels (finir un Rubik's Cube en moins d'une minute) ou intellectuels (connaître toutes les capitales des pays du monde). Cela peut être tout et n'importe quoi.

Il s'agit de talents naturels pour vous. Ceux que vous mettez en application pendant des heures sans voir le temps passer, et avec plaisir. Ceux dont vous avez oublié l'existence tellement ils sont naturels pour vous ! Ceux que vous ne pouvez pas retirer de votre personnalité car ils font partie de vous.

Par exemple, votre don pour certains sports, activités créatives, culturelles, vos talents relationnels, organisationnels, manuels, votre capacité à mémoriser des choses, etc.

Lorsque vous avez établi la liste de vos talents, identifiez ceux qui sortent du lot. Ceux qui vous sont uniques. Ceux dont vous êtes fier.

Dans quelles situations ne voyez-vous pas le temps passer ?



Quelles activités ne vous fatiguent pas ?

Que faites-vous pendant vos vacances/ soirées/ weekends ?

Que disent vos amis de vous ?

Qu'est-ce que vous pourriez faire gratuitement pour les autres ?

Si vous étiez milliardaire, que continueriez-vous à faire ?

ETAPE 4 - Comment utiliser vos talents pour rendre ce monde meilleur ?

Nous avons tous envie de contribuer à faire de ce monde un monde meilleur. Il y a de nombreuses causes à défendre et de nombreuses façons d'y contribuer.

Trouvez votre cause et votre contribution. La cause à laquelle vous êtes sensible, celle pour laquelle vous avez envie de vous engager.



Qui voulez-vous aider ?

Si vous aviez un super-pouvoir pour changer le monde, quel serait-il ?

Qu'est-ce qui génère des larmes d'inspiration chez vous ?

Quel film/ livre/ etc. génère émotions positives chez vous ?

Qu'est-ce que vous aimez apporter aux autres ?

Si votre vie servait à donner un seul message au monde, quel serait-il ?

Où rêvez-vous de vivre ? Quel serait votre mode de vie idéal ?

Ce que vous devez retenir

Trouver sa mission de vie, c'est trouver sa destination (sa cause) et son chemin pour y parvenir (le comment).

Avant d'aller plus loin dans votre réflexion :

- ❖ **Rétablissez une bonne santé physique et mentale, nécessaire à un travail introspectif de qualité.**
- ❖ **Prenez du temps pour vous, idéalement dans la nature**
- ❖ **Identifiez vos talents innés, ceux qui sont tellement naturels que vous oubliez leur existence**
- ❖ **Identifiez la cause que vous voulez défendre, les gens que vous voulez aider**

Comment trouver le métier fait pour vous ? [Le corps subtil]

Savez-vous que selon la philosophie du yoga, nous n'avons pas UN corps, mais TROIS ?

Vous connaissez déjà le corps physique : notre tête, nos jambes, nos bras, nos abdos en *six pack* (*on a le droit de rêver, non ?*). Selon la philosophie du yoga, nous avons deux autres corps.

Je sens que j'ai perdu une partie des lecteurs qui se dit que j'ai dû abuser des drogues de yogis...

Restez avec moi car les deux autres corps nous aident à comprendre pourquoi nous faisons parfois les mauvais choix dans la vie, y compris nos choix professionnels et personnels.

Trouver le métier qui nous convient, c'est tellement simple !

Nous allons utiliser les principes du corps subtil pour avancer dans notre réflexion. Ne cherchez pas le fantôme derrière vous, le corps subtil ne se voit pas !

Il est composé de trois parties avec lesquelles nous sommes en revanche tous familiers.

Nos sensations et sentiments : « je sens/ je ressens » ['Manas']

C'est notre énergie vitale, tout ce que l'on sent et ressent : nos sensations et émotions notamment.

Prenez le temps de réfléchir aux sens dominants chez vous : vue/ ouïe/ gout/ toucher/ odorat.

Prenez également le temps de réfléchir à ce qui génère des émotions positives dans votre vie. Cela peut être lié aux 5 sens, mais explorez aussi plus largement.

Faites la même chose avec les sens les moins dominants ainsi que les situations qui génèrent des émotions négatives.

Etes-vous plus sensible à ce que vous voyez, entendez, touchez, sentez, goûtez ? Quels sont les sens les moins dominants ?

Dans quelles situations ressentez-vous des émotions positives ?

Des émotions négatives ? Ces situations ont-elles des points communs ?



Exemple

Mes sens dominants sont la vue et l'ouïe. J'adore voir de beaux paysages de nature et écouter les sons des oiseaux, de la mer, etc. Dans la vie quotidienne ou au travail, j'aime que l'environnement soit lumineux, avec de la verdure, du calme. Je n'aime pas les espaces sombres, fermés, peuplés, agités et bruyants. Mon sens le moins dominant est le toucher : je ne me suis pas une personne tactile et manuelle.

Si vous avez l'odorat, le toucher ou le goût comme sens dominant, vous êtes un cas assez rare. Vous avez peut-être une vocation à creuser !

Plus largement, je ressens des émotions positives lorsque j'écoute certaines musiques que j'adore, lorsque je fais des randonnées en montagne, lis un livre dans le jardin, lorsque l'on me fait rire, quand j'ai le sentiment d'aider des gens, etc.

Je ressens des émotions négatives lorsque des personnes ont une attitude négative à mon égard (colère, pression, reproche, etc.), quand je dois parler en public ou juste parler pendant longtemps (ça m'épuise !).

Le mental : « je veux » [‘Ahamada’]

Le mental, c'est celui qui vous donne envie d'entreprendre des choses. Il découle de vos sensations et émotions : entreprendre ce que vous aimez et évitez ce que vous n'aimez pas.

A partir des réponses aux questions de l'étape précédente, créez des liens de causalité tous simples.

Par exemple : ce qui me donne du plaisir c'est un brownie aux éclats de caramel et noix de pecan. DONC j'ai envie d'un brownie au caramel et aux noix de pecans.

Simple, non ?

C'est la même logique appliquée au monde professionnel et dans la vie personnelle.

Mes sens dominants sont DONC je serai plus à l'aise dans
[tel type d'activité]



Mes sens les moins dominants sont ... DONC ...

J'éprouve des émotions positives dans les situations où
DONC...

J'éprouve des émotions négatives dans les situations où
DONC....

Exemple

J'aime le calme, la nature, la lumière, etc. Mais je ne suis pas manuelle et je n'aime pas trop parler. DONC je serai a priori plus à l'aise dans un environnement de travail calme, lumineux, voire même en extérieur au contact de la nature et où je n'ai pas besoin de trop parler.

Notons qu'il n'y a pas besoin de démarrer un élevage de chèvres dans le fin fond de la Lozère pour répondre à ces critères. On peut tout à fait vivre à Paris, Hong Kong ou New York, comme ça a été mon cas, et trouver cet équilibre-là : une petite équipe, des bureaux sympas, un environnement calme avec quelques plantes, et le tour est joué !

En revanche, je ne suis absolument pas dans le toucher donc HORS DE QUESTION de faire des boulots qui requièrent de tripoter des gens (masseur, podologue, infirmière, etc.) et je suis très peu manuelle avec les plantes et objets.

Jusque-là, la méthode est simple : 1/ on identifie les activités pour lesquelles on ressent du plaisir, 2/ on essaie de les répliquer dans notre travail ou notre cadre de travail, 3/ on évite les situations qui génèrent de l'inconfort.

Note à destination de mes amies infirmières : oui, je sais que vous ne passez pas vos journées à tripoter des gens mais mon cerveau le perçoit comme ça ! 😊

L'intellect : « Je pense » [‘Buddhi’]

L'étape précédente vous a peut-être paru simpliste. Cependant, si vous êtes dans une situation professionnelle qui ne vous satisfait pas, vous avez peut-être constaté que votre boulot actuel ne figure pas dans les situations qui génère des émotions positives. En revanche, il colle certainement à ce qui génère des émotions négatives... Intéressant, non ?

Cela est dû à notre intellect. **L'intellect, c'est le juge suprême, celui qui a le dernier mot sur TOUTES nos décisions.**

Il peut prendre la forme d'un petit ange bleu posé sur notre épaule gauche et être bienveillant. Personnellement, je l'imagine plutôt ressemblant à un vieux sage barbu, un peu comme le Père Fourras.

Ou bien, il peut être un petit diable rouge sur notre épaule droite. Et c'est de là que vient le problème !

L'intellect est en charge de nous réguler, nous imposer des règles quand c'est nécessaire.

Si j'adore le brownie aux éclats de caramel et noix de pecan ET que je veux en manger 5 parts par jour, mon intellect peut intervenir de 2 façons.



Le petit Père Fourras bleu² : « *chaton, si tu ne veux pas avoir un choc sur la balance et boucher tes artères, il serait pertinent de limiter ta*

² Oui, je sais, mon illustration ne ressemble pas au Père Fourras... Je n'ai pas trouvé d'image de lui ressemblant à un ange bleu...

consommation de brownie à une ou deux parts par semaine. ». Il est poli et bienveillant le Père Fourras.



Le petit diable rouge : « *Tu es nulle, même pas capable de te contrôler, tu n'arriveras jamais à rien, etc. !* », ou bien « *YOLO, fais-toi plaiz !* ». Il est malveillant et détruit mon mental et/ ou ma santé.

C'est pareil dans nos choix professionnels.

Si je me sens bien dans des activités plutôt solitaires au contact de la nature ET que je m'apprête à prendre un poste en communication au sein d'une grosse équipe bruyante située dans des bureaux sans fenêtres, mon intellect bienveillant devrait se manifester.



« *Euh chaton, si je peux me permettre, il semblerait que ce poste ne soit pas vraiment en adéquation avec ta personnalité.* »

Pourtant, nous prenons bien souvent la mauvaise décision. C'est sa faute →



Avez-vous déjà pris des décisions qui ne sont pas en accord avec ce que vous voulez vraiment ? Avec vous-même ? Vos valeurs ?

Avez-vous parfois le sentiment de faire taire votre intuition pour prendre des décisions plus rationnelles, plus sages, plus acceptables socialement ?

Prenez-vous parfois des décisions qui influencent négativement votre vie ?



Ce que vous devez retenir

Trouver son job idéal est simple.... En théorie !

Cela consiste tout d'abord à identifier ses sens dominants et les moins dominants ; puis à identifier les situations qui génèrent des émotions positives et négatives.

Ensuite, il convient de choisir des activités ou un métier qui maximisent...

- ❖ **Le recours à nos sens dominants,**
- ❖ **La fréquence des situations qui génèrent des émotions positives,**

... et qui minimisent

- ❖ **Le recours à nos sens récessifs,**
- ❖ **La fréquence des situations qui génèrent des émotions négatives.**

Il existe plusieurs types de métiers qui peuvent convenir à un seul individu. Pour ne pas se tromper, il suffit d'identifier ceux qui répondent aux critères ci-dessus.

Puisque c'est si simple, pourquoi se trompe-t-on ?

Pourquoi prenons-nous des décisions qui ne nous rendent pas heureux ? [Le corps causal]

C'est à ce niveau qu'intervient notre troisième corps : le corps causal.

C'est lui qui tire les ficelles de notre intellect. En deux mots, c'est lui qui le transforme en Père Fourras bleu ou en diable rouge.

Comment ?

Deux variables agissent sur notre intellect

Nos empreintes ['Vasanas']

Nos expériences passées laissent des traces, des empreintes en nous. Ces empreintes peuvent être positives ou négatives. Elles peuvent prendre de nombreuses formes, en voici deux exemples.

L'empreinte de dévalorisation de soi s'acquiert lorsque l'on a évolué dans un environnement dévalorisant. Au contraire, l'empreinte de la confiance en soi s'acquiert lorsque notre environnement était favorable.

L'empreinte de la pression sociale s'acquiert lorsque l'on baigne dans un environnement qui valorise un certain statut social ou certains métiers (ex. : directeur/ médecin/ avocat) et en dévalorise d'autres. Au contraire, l'empreinte de la « réalisation de soi » s'acquiert lorsque l'on baigne dans un environnement qui encourage à suivre ses passions/ choix sans accorder d'importance aux dires de la société.

Il existe de nombreuses autres empreintes en nous qui influencent nos décisions.

Vous voyez en quoi ces empreintes ont un impact sur nos choix professionnels ?

Avez-vous conscience des empreintes qui influencent vos décisions ?

Avez-vous grandi dans un environnement propice à la réalisation de soi ?

Avez-vous vécu des situations difficiles qui impactent vos prises de décisions et comportements ?



Est-ce que la pression sociale influence vos décisions ?

Notre énergie ['Gunas']

Notre niveau d'énergie tire également les cordes du Père Fourras ou du diable.

Il existe trois types de profils et seulement l'un d'entre eux nous permet de prendre de bonnes décisions.

a. Le profil super-actif : « je suis sous l'eau » ['Rajas']

C'est le profil le plus répandu de nos jours. **Super occupé, à courir partout : de réunion en réunion, se jeter dans la rame de métro avant que les portes ne ferment, expédier les repas** (idéalement des sandwichs sur le pouce, arrosés de café, voire même de Redbull).

Les citations de prédilection sont « *je suis à la bourre* », « *c'est le rush* » ou encore « *je suis sous l'eau* ». Citations relevées quotidiennes dans les bureaux de La Défense et d'ailleurs. 😊

Cette surexcitation n'est pas le bon niveau d'énergie pour prendre des décisions importantes pour soi.

Vous arrive-t-il de prendre des décisions importantes pour vous dans un tel état d'esprit ?



b. Le profil léthargique : « j'ai la flemme » ['Tapas']

Ce profil est tout l'inverse du premier. **Allongé sur le canapé à regarder des séries pendant des heures, commander des pizzas et grignoter des chips sous la couette.**

Les citations de prédilection sont « *j'ai la flemme* » ou encore « *j'ai envie de rien* ».

Cette léthargie n'est pas le bon niveau d'énergie pour prendre des décisions importantes pour soi.

Vous arrive-t-il de prendre des décisions importantes pour vous dans un tel état d'esprit ?



c. Le profil équilibré : « je suis bien » ('Sattva')

C'est un profil de contentement absolu. Peu importe où l'on est ou ce que l'on fait, on est content. On a le sourire aux lèvres. Pas de surexcitation, pas de léthargie, juste du bien-être.

Les citations de prédilection sont « *je suis bien* », « *je suis content* », « *je suis calme* ».

C'est dans cet état d'esprit qu'il est recommandé de prendre des décisions importantes pour soi. C'est ce niveau d'énergie qui est le plus enclin à activer le petit père fourras bleu plutôt que le diable rouge.

Notons, que nous alternons tous entre les trois profils mentionnés ci-dessus, parfois même au sein d'une même journée. Mais si vous avez une décision importante à prendre pour vous-même, prenez-la dans le dernier cas !

Dans quel état d'esprit vous trouvez-vous lorsque vous prenez des décisions importantes pour vous ?

Dans quel état d'esprit étiez-vous lorsque vous avez choisi votre dernier emploi ?

Si vous aviez pris la décision dans un état d'esprit calme et apaisé (en vacances), auriez-vous pris la même ?

En quoi cette décision a-t-elle influencé ou influence-t-elle toujours votre vie aujourd'hui ?



Ce que vous devez retenir

Nous prenons parfois des décisions qui ne sommes pas dans notre intérêt et qui ne nous rendent pas heureux.

Cela s'explique car nous sommes sous l'influence :

- **D'empreintes psychologiques ou sociales :** nos décisions sont influencées par nos expériences (bonnes ou mauvaises) du passé ainsi que la pression sociale
- **De notre niveau d'énergie :** les états de suractivité ou sous-activité ne sont pas propices à la prise de bonnes décisions.

Si vous commencez à prendre conscience des raisons pour lesquelles vous ne prenez pas toujours des décisions qui vous rendent heureux, c'est formidable ! Cela signifie que vous allez pouvoir changer votre façon de prendre des décisions. Vous allez pouvoir commencer à penser pour vous, et vous pouvez, si vous le désirez, transformer votre vie !

Il n'est pas trop tard pour changer sa vie !

Vous avez fait un beau bout de chemin

Ça y est, vous avez commencé à dessiner les contours de votre mission de vie et comment y accéder. *Où est-ce que je veux aller ? Quelle cause je veux défendre ? Qui est-ce que je veux aider ?*

Vous voyez également avec plus de clarté le chemin à emprunter en fonction de qui vous êtes. *Quels sont mes talents ? Mes sens dominants ? Dans quelles situations j'éprouve du plaisir ? Mon poste actuel me permet-il de maximiser ces situations ?*

Inversement, vous avez conscience des chemins qui ne sont pas faits pour vous, donc laissez-les à d'autres ! *Quels sont mes sens les moins dominants ? Dans quelles situations j'éprouve le moins de plaisir ? mon poste actuel me permet-il de minimiser ces situations ?*

Vous avez commencé un travail introspectif visant à identifier vos barrières psychologiques, vos empreintes. *Qu'est-ce qui vous pousse à prendre une décision qui n'est pas dans votre intérêt ? est-ce lié à votre éducation ? des expériences difficiles ? la pression sociale ?*

Vous êtes sensible au fait que les décisions les plus propices à votre bonheur sont celles qui sont prises dans un état de calme, de contentement, d'apaisement. *Prenez vous des décisions importantes avec un mental apaisé ? ou au contraire hyperactif ou léthargique ?*

Le reste est entre vos mains !

La première étape d'un changement de vie est de prendre conscience de là où l'on veut aller et de nos barrières mentales. C'est ce que vous venez de réaliser. Lorsque l'on a conscience d'une difficulté, il devient plus simple de concentrer notre attention à la faire disparaître !

La deuxième étape, c'est de reprendre les rênes de sa vie pour la transformer. Lentement. Progressivement. Pas à pas. Cette partie est entre vos mains.

Peut-être allez-vous envisager des changements dans votre travail. Par exemple :

- ❖ Un ajustement dans votre poste actuel : discuter avec votre manager pour optimiser la luminosité du bureau, s'éloigner du bruit de la cafeteria, vous exposer plus régulièrement à des situations plaisantes et minimiser les situations qui vous déplaisent, etc.
- ❖ Une mobilité interne pour tester un autre poste, une autre équipe, un bureau dans une autre ville, etc.
- ❖ Entamer un changement de carrière ou de vie ! Cette étape, aussi excitante soit-elle, est délicate et nécessite une véritable réflexion avant de sauter le pas. Il est important de prendre en compte les contraintes de votre vie (financières, familiales, géographiques) ainsi que les bénéfices escomptés (épanouissement personnel notamment). Mais il n'est jamais trop tard pour entamer une telle réflexion !

A vous de jouer !

Le yoga, c'est bien plus que des postures. Ce sont aussi des concepts philosophiques qui peuvent nous aider et nous accompagner dans notre quotidien. Qui aurait cru que le yoga et sa philosophie aient le pouvoir de nous aider à prendre les bonnes décisions de vie ? Celles qui permettent d'identifier notre mission de vie et notre job idéal ? Celles qui ont le pouvoir de nous rendre plus heureux ? Si l'on m'avait posé la question il y a trois ans, je n'y aurais pas cru !

J'espère que ce fascicule vous a fait progresser dans votre réflexion et vous permettra de mettre en place des changements concrets dans le quotidien de votre vie.

Il vous appartient maintenant de mettre en place ces changements.

Si vous envisagez d'importants changements de vie, prenez le temps de réfléchir et parlez-en à des personnes bienveillantes. Les personnes bienveillantes sont celles qui veulent votre bonheur, ce ne sont pas forcément celles qui vous disent ce qui est bien pour vous. N'ayez pas peur de vous faire accompagner par un professionnel. Cela accélèrera votre réflexion et votre prise de décision.

Je vous souhaite une bonne réflexion et de magnifiques changements de vie !

Namaste,

Laurine

laurine@yoga-et-psychologie.com

yoga-et-psychologie.com



Récapitulatif des 45 questions à vous poser dans le cadre de votre réflexion



1. A quelles causes êtes-vous sensibles ?
2. Quelles sont vos valeurs ?
3. Quels sont vos rêves ?
4. Dans quels domaines excellez-vous et éprouvez-vous du plaisir ?
5. Comment mettez-vous vos talents à contribution pour améliorer le monde ?
6. Quelles sont vos sources d'insatisfaction dans la vie ?
7. Avez-vous le sentiment que votre vie est en adéquation avec vos rêves et vos valeurs ?
8. Sur quels critères vous appuyez-vous pour prendre des décisions importantes ?
9. Écoutez-vous votre intuition ? les autres ? vos peurs ?
10. Avez-vous parfois le sentiment que vos choix de vie ne sont pas en adéquation avec vous-même ?
11. Comment vous sentez-vous physiquement ? Avez-vous des douleurs ? Tombez-vous souvent malade ? Êtes-vous fatigués le matin au réveil ?
12. Comment vous sentez-vous dans votre tête ? Éprouvez-vous des émotions négatives (tristesse, colère, etc.) ? Est-ce lié à un événement particulier ?

13. Avez-vous le sentiment de vous connaître : forces, faiblesses, envies, valeurs, etc. ?
14. Avez-vous parfois le sentiment de ne pas vivre en accord avec vous-même ? Avec vos valeurs ? Avec vos idéaux ? Pourquoi ?
15. Prenez-vous du temps pour vous-de temps en temps ?
16. Dans quelles situations ne voyez-vous pas le temps passer ?
17. Quelles activités ne vous fatiguent pas ?
18. Qu'est-ce que vous aimez faire pendant vos vacances/ soirées/ weekends ?
19. Que disent vos amis de vous ?
20. Qu'est-ce que vous pourriez faire gratuitement pour les autres ?
21. Si vous étiez milliardaire, que continueriez-vous à faire ?
22. Qui voulez-vous aider ?
23. Si vous aviez un super-pouvoir pour changer le monde, quel serait-il ?
24. Quels films/ livres/ etc. génèrent émotions positives chez vous ?
25. Qu'est-ce qui génère des larmes d'inspiration chez vous ?
26. Qu'est-ce que vous aimez apporter aux autres ?
27. Si votre vie servait à donner un seul message au monde, quel serait-il ?
28. Où rêvez-vous de vivre ? Quel serait votre mode de vie idéal ?

29. Êtes-vous plus sensible à ce que vous voyez, entendez, touchez, sentez, goûtez ? Quels sont les sens les moins dominants ?
30. Dans quelles situations ressentez-vous des émotions positives ? Des émotions négatives ? Ces situations ont-elles des points communs ?
31. Mes sens dominants sont DONC je serai plus à l'aise dans [tel type d'activité]
32. Mes sens les moins dominants sont ... DONC ...
33. J'éprouve des émotions positives dans les situations où
DONC...
34. J'éprouve des émotions négatives dans les situations où
DONC....
35. Avez-vous déjà pris des décisions qui ne sont pas en accord avec ce que vous voulez vraiment ? Avec vous-même ? Vos valeurs ?
36. Avez-vous parfois le sentiment de faire taire votre intuition pour prendre des décisions plus rationnelles, plus sages, plus acceptables socialement ?
37. Prenez-vous parfois des décisions qui influencent négativement votre vie ?
38. Avez-vous conscience des empreintes du passé qui influencent vos décisions actuelles ?
39. Avez-vous vécu des situations difficiles qui impactent vos prises de décisions et comportements ?

40. Avez-vous grandi dans un environnement propice à la réalisation de soi ?
41. Est-ce que la pression sociale influence vos décisions ?
42. Dans quel état d'esprit vous trouvez-vous lorsque vous prenez des décisions importantes pour vous (surexcitation/ léthargie/ contentement) ?
43. Dans quel état d'esprit étiez-vous lorsque vous avez choisi votre dernier emploi ?
44. Si vous aviez pris la décision dans un état d'esprit calme et apaisé (ex. : en vacances), auriez-vous pris la même ?
45. En quoi cette décision a-t-elle influencé ou influence-t-elle toujours votre vie aujourd'hui ?

