

VIVRE SA LÉGENDE PERSONNELLE

CAHIER D'EXERCICES ET D'INTROSPECTION



Wendy Fievez

Dans cet ebook, tu trouveras divers exercices d'introspection et d'écriture afin de poursuivre l'aventure vers la réalisation de ta Légende Personnelle.

Ces exercices viennent ancrer ton engagement envers toi-même pour te réaliser pleinement.

ME CONTACTER

Site : www.wendyfievez.com

Mail : wendy.fievez@hotmail.com

Instagram : [@incarne_ton_etre](https://www.instagram.com/@incarne_ton_etre)

MES RÊVES D'ENFANCE



Quels étaient les jeux auxquels tu adorais jouer étant enfant ?

Quelles étaient tes inspirations ?

Incarnais-tu des personnages ? Jouais-tu à des jeux de rôles ?

Comment imaginais-tu ton futur ?

A large, empty white rectangular area is centered on the page, framed by a thick dark blue border. This area is likely intended for a handwritten signature or a printed stamp.

MA VISION



A ce jour, quelle vie rêves-tu de vivre ?

Quels sont les projets que tu souhaites mettre en place ?

T'es-tu déjà engagé.e sur cette voie ? Si non, pourquoi?

Si oui, est-ce que ce que tu as déjà mis en place correspond à tes attentes ?

Oui, non, pourquoi ?

A large, empty rectangular area with a dark blue border, designed for the user to write or draw their responses to the questions posed above.

MES OBSTACLES



Sur notre chemin, nous rencontrons tous des obstacles. Peu importe ce qu'ils sont, il est bon de les identifier pour voir s'ils sont de véritables obstacles extérieurs ou s'ils sont créés par nous-mêmes.

Cela peut être des circonstances extérieures, des soucis administratifs, financiers, familiaux. Ou bien des croyances, des peurs, des conditionnements, des systèmes de protections.

A ton avis, si tu rencontres des obstacles actuellement, d'où proviennent-ils ? En toute honnêteté avec toi-même.



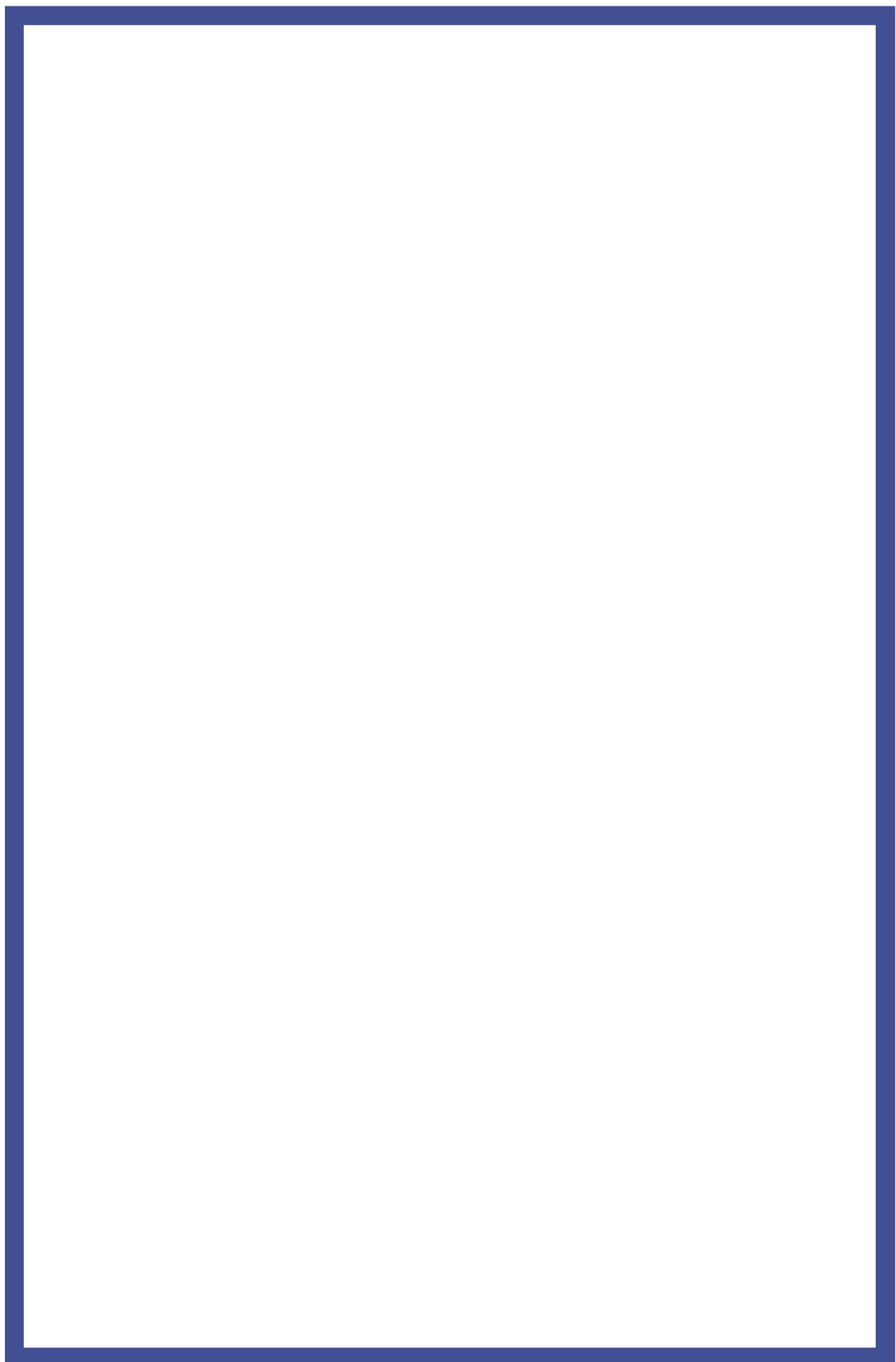
EXERCICE D'ÉCRITURE



Ecris l'histoire que tu souhaites vivre. Ajoute le plus de détails possibles.

Comment tu te vois vivre cette histoire/ce rêve/ce projet ? Quelles émotions ressens-tu ? Qui vois-tu dans ton histoire ? Ecris ton scénario comme si tu en étais le/la réalisateur/trice. C'est ton film, ton histoire.

Ecris l'histoire au présent, comme si elle s'était déjà réalisée.



MES ÉMOTIONS, MON INTUITION ET MOI



Quelles sont les émotions que tu ressens le plus quand tu t'avances vers ta Légende Personnelle ? De l'excitation, de la joie, de l'angoisse, de l'anxiété, de la peur ... ? Comment se manifestent-elles dans ton corps ?
(symptômes physique)

Quelles sont les pensées associées à ces émotions ?
(L'objectif de ces questions est de prendre conscience de ce qui se joue en toi, au niveau de tes émotions et de tes pensées quand tu t'engages pleinement vers la voie qui t'appelle)

MES ÉMOTIONS, MON INTUITION ET MOI



Es-tu à l'écoute de ton intuition ? Oui, non ?

Comment se manifeste-t-elle chez toi ?

Es-tu à l'aise d'écouter ton intuition, oui/non ?

Arrives-tu à te faire confiance et confiance en tes ressentis ?



Es-tu du genre à tout rationaliser, à utiliser ta logique, à planifier ?

Arrives-tu à lâcher prise ? A suivre le flow ? Arrives-tu à écouter les résistances extérieures ou forces-tu les choses ?



MES ACTIONS INSPIRÉES ET MA MOTIVATION



Quelles sont tes sources de motivation pour continuer à poursuivre tes projets ?

As-tu du soutien ? Arrives-tu à demander de l'aide ? Oui/ non, pourquoi ?

Centre-toi un instant et imagine que toutes les portes te soient ouvertes, sans aucun obstacles. Que ferais-tu là maintenant ? Quelles actions poserais-tu ? Note tout ce qui te vient en tête et observe comment tu te sens dans ton corps.

C'est important d'en prendre conscience. Ça t'indique le chemin.