

LE MOT DE VOTRE ANNEE



Un outil **simple** et **puissant**
pour définir une **intention** et un **cap** pour 2023

Patrick Curphey

Le Mot de Votre année

C'est l'outil **simple** et **puissant** que j'utilise pour définir mon intention pour l'année à venir. C'est un fil conducteur qui va me **guider** au quotidien, tout au long de l'année et m'aider à prendre les **bonnes décisions**.

Le présent guide est inspiré de la démarche de Clothilde Dusoulier, qui utilise cet outil depuis des années pour elle, mais aussi auprès de milliers de personnes qu'elle accompagne ou qui la suivent.

Contrairement aux « bonnes résolutions » en début d'année, basées uniquement sur la volonté, et qui disparaissent souvent comme des feux de paille, le mot de l'année est un outil **puissant** car il est plus basé sur « **l'Etre** » que sur le « faire ».

Quel mot ? Comment l'utiliser ?

Le mot de votre année peut **symboliser** un état, ou une **qualité** que vous souhaitez développer, un objectif personnel à atteindre, ou toute chose qui a un **sens** pour vous (Ex : « Confiance », « Audace », « Ouverture », « Réussite », « Légèreté », « Pouvoir », « Évoluer »).

Tel un **mantra**, nous pouvons ensuite répéter ce mot mentalement, l'inscrire sur le fond d'écran de notre ordinateur. Nous pouvons l'inscrire sur des post-it que nous collerons dans des endroits stratégiques... Ou bien l'inscrire en début de chaque page de notre journal intime, de votre cahier de note, ou de notre liste de course. Ou encore réciter mentalement notre mot pour démarrer les moments importants de votre journée (votre séance de Yoga du matin, le démarrage de votre journée de travail, la fin de la journée, etc.).

On peut également dessiner ou choisir une image **symbolisant** ce mot et le placer sur notre plan de travail, notre bureau ou sur notre table de nuit.

Toutes ces actions nous aident à **incarner** notre intention et à devenir la personne que nous souhaitons être.

Dans des moments d'hésitation, lors de la prise de décision, il est appréciable de se demander par exemple « Que ferait l'Audace en pareille situation ? » Ou « Que ferait la Légèreté ? ». Cela aide à prendre des décisions fidèles et à votre intention initiale.

Mon mot de l'année 2022 était « légèreté ». A chaque fois que je doutais, que mon mental rationalisait ou mon cœur hésitait sur la direction à prendre, je me

demandais « Mais que ferait la légèreté ? » ou « Quelle décision m'apporterait plus de légèreté ? », « Est-ce que côtoyer cette personne me rend plus léger ou me prend de l'énergie ? »

Ce fut un guide précieux durant cette année, durant laquelle j'ai choisi et assumé de nombreuses actions qui m'ont été bénéfiques. Comme arrêter de côtoyer certaines personnes, prendre de la hauteur, relativiser et cultiver le détachement par rapport à certaines personnes ou événements, respecter mon rythme, me lancer dans de nouvelles activités plus légères comme la danse Salsa... et de rencontrer des personnes en résonance avec mon intention.

Objectif de ce guide

Les objectifs de ce guide sont les suivants :

- 1) Faire le bilan de votre année écoulée
- 2) Définir votre intention pour 2023.
- 3) Définir en conscience un mot qui incarne et synthétise cette intention.
- 4) Trouver les moyens d'incarner cette intention tout au long de l'année
- 5) Vous préparer à la première séance de Yoga de Janvier 2023 !

La première séance de Yoga de 2023 sera dans la continuité de cette démarche ! Nous pratiquerons ensemble une **médiation en mouvement**, destinée à vous aider à **incarner** votre intention et à **ancrer** en vous pour le restant de l'année.

A travers le Yoga, en **unifiant** le mouvement, le souffle, la pensée et notre intention, nous pouvons initier **l'alignement**, la **cohérence** et **l'énergie** nécessaire à des changements **profonds** et **durables**.

Et vous, prêt pour l'aventure ? Réservez-vous un moment ou vous serez seul, prenez une tasse de thé ou de votre boisson chaude préférée, attrapez un stylo et installez-vous dans un endroit calme où vous serez tranquille pendant une heure... et tournez la page !

Questions d'exploration

Répondez aux questions **par écrit**, sans vous **censurer** et **sans trop réfléchir**. Les questions étant volontairement ouvertes, vos réponses peuvent se répéter d'une question à l'autre.

L'Année écoulée

Quels ont été les moments les plus marquants de votre année ?

Quels ont été les moments pénibles et les leçons que vous en avez retirées ?

Quelles sont les 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ?

-
-
-

Quel a été votre plus grand défi cette année ?

Quel a été votre PLUS BEAU MOMENT de l'année ?

Quelle est votre plus grande réussite ?

À qui devriez-vous dire MERCI ? Pourquoi ?

Quelle phrase ou quel mot pourrait résumer votre année ?

L'Année à venir

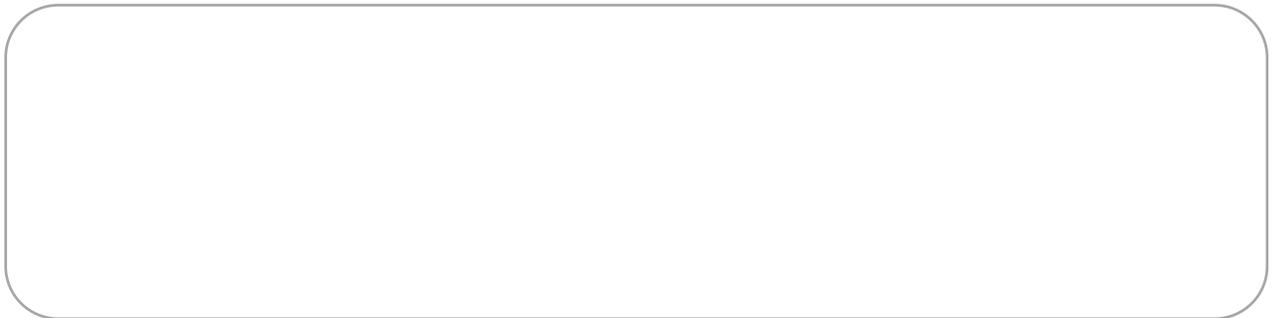
Quelles expériences ai-je envie de vivre pendant l'année à venir ?



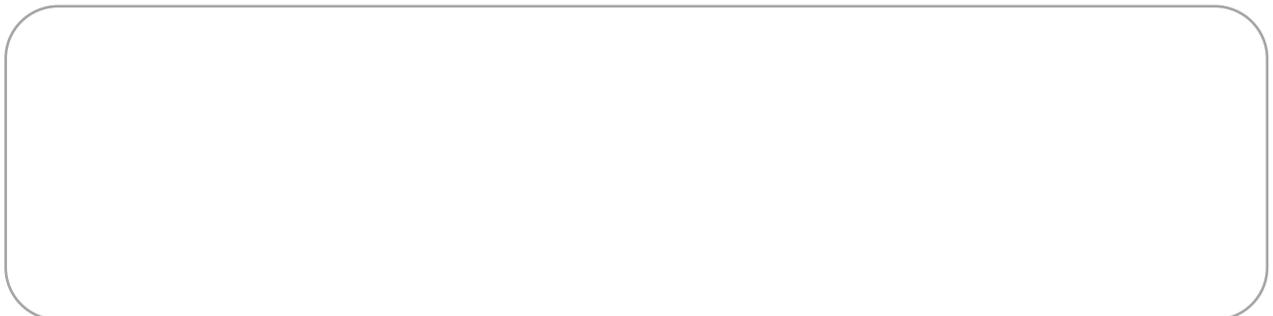
Quelles émotions ai-je envie de ressentir pendant cette année ?



Qu'est-ce que je veux inviter dans ma vie cette année ?



A quoi j'ai envie de dire « Au revoir » cette année ?



Qu'est-ce qui ferait que cette année soit une année de rêve ?



Quelles sont les changements que je souhaite mettre en place ?



Quelle personne aimerais-je être devenue à la fin de l'année ?



Ce que je veux pour cette année

3 projets que je veux réussir :

-
-
-

3 choses que je veux initier ou créer :

-
-
-

3 choses qui rendront ma vie lumineuse :

-
-
-

3 choses ou personnes auxquelles je souhaite dire « Au revoir » :

-
-
-

3 manières de prendre soin de moi :

-
-
-

3 façons de contribuer au monde ou à mon entourage :

-
-
-

Sondez votre intériorité

Fermez les yeux pendant quelques instants, respirez, sondez votre intériorité, puis attendez qu'un mot émane de votre conscience. Si rien de vous vient, relisez les réponses à vos questions et voyez si une idée, un thème ou un mot revient plusieurs fois. Si c'est le cas, c'est sans doute le signe qu'il y a là un élément important à prendre en compte. Essayez de trouver le lien qui relie vos réponses entre elles.

LE MOT DE VOTRE ANNEE :

Comment vais-je incarner ce mot dans ma relation avec les autres ?

Comment vais-je incarner ce mot dans la conduite de mes projets ?

Comment vais-je incarner ce mot dans ma relation avec moi-même ?

Quelles sont les 3 premières actions **concrètes** que je vais effectuer dès maintenant pour incarner ce mot ?

-
-
-

Bravo !

Votre intention est **claire** et **concentrée** en un seul mot.

Vous savez comment **incarner** votre intention.

Vous connaissez les premières actions **concrètes** à mettre en place.

Je vous donne rendez-vous à partir du 4 janvier pour notre première rencontre de Yoga. La méditation dynamique nous aidera à **incarner** notre intention sur le tapis, puis dans le reste de notre vie.

Je vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année,



Patrick Curphey

Guide de Yoga

www.patrick.curphey.fr