

LE MOT DE VOTRE ANNEE



« Définir une **intention** et un **cap** pour 2024 »

Pourquoi un « Mot de l'année » ?

C'est un outil **simple** et **puissant** que j'utilise chaque année pour définir mon intention pour les 12 mois à venir. C'est un fil d'Ariane, un fil conducteur qui va me **guider** au quotidien, afin de 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.

Cela n'a rien à voir avec les « bonnes résolutions » que nous prenons parfois en début d'année et qui disparaissent souvent comme des feux de paille au bout de quelques semaines... voir quelques jours. Contrairement à ces résolutions qui sont basées uniquement sur la volonté, le mot de l'année est un outil **puissant** car il est non pas basé sur le « Faire », mais sur bien sur « **l'Être** ».

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 »). Il s'agit de relier votre mot à une intention dont le résultat **dépend de vous** et non de facteurs externes.

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, 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 à votre intention initiale.

Mon mot de l'année 2022 était « légèreté ». A chaque fois que je doutais, que mon mental rationalisait ou que 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.

En 2023, le mot de mon année fut « Equilibre » car j'avais besoin de retrouver un équilibre entre ma vie professionnelle, ma vie familiale et mes activités personnelles comme le Yoga. Durant cette année, j'ai changé à deux reprises d'entreprises jusqu'à trouver celle qui me permette aujourd'hui de trouver cet équilibre. J'ai eu la chance de pouvoir choisir entre plusieurs entreprises et mon mot de l'année fut une boussole me guidant jusqu'au choix final. Et j'en suis très heureux à ce jour.

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 2024.
- 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 2024 !

La première séance de Yoga de 2024 sera dans la continuité de cette démarche ! Nous pratiquerons ensemble une **méditation en mouvement**, destinée à vous aider à **incarner** votre intention et à **l'ancrer** en vous pour le restant de l'année.

Nous poursuivrons ensuite par une séance de Yoga Nidra, afin de semer les graines de votre intention à faire **germer** et **manifester** dans les mois à venir.

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** nécessaires à des changements **profonds** et **durables**.

Et vous, prêts pour l'aventure ? Réservez-vous un moment où vous serez **seul(e)**, 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 30 minutes... 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

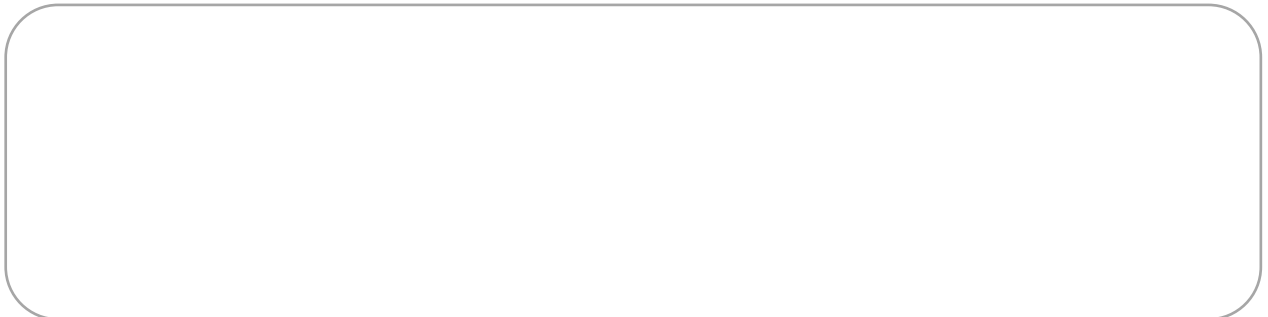
Quelles expériences ai-je envie de vivre pendant l'année à venir ?



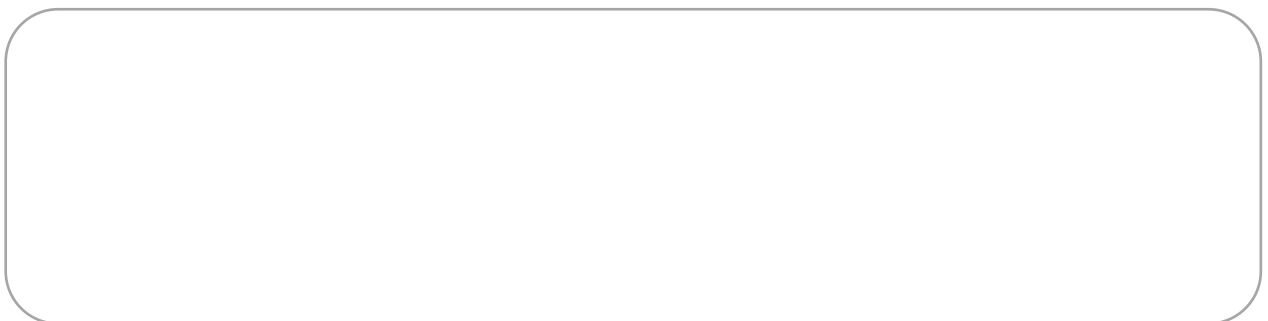
Quelles émotions ai-je envie de ressentir pendant cette année ?



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

Maintenant, **laissez votre mental de côté. 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. Puis **méditez** jusqu'à l'émergence de votre mot de l'année.

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 le 8 et 10 janvier pour notre première rencontre de Yoga de l'année. Grâce à la méditation dynamique, couplée au Yoga Nidra, nous nous **connecterons** à notre intention pour **l'incarner** 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