



## MASTERCLASS

Avec Mika Denissot

# Le bien-être en relation

**Jour 2**

**Créer ses intentions  
de vie relationnelle**



**LE BIEN-ÊTRE EN RELATION**

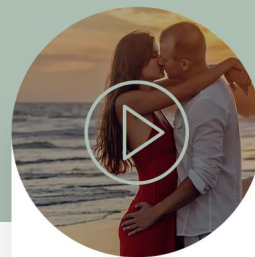
[www.soulinamind.com](http://www.soulinamind.com)

© Soul in a Mind 2019



Soul in a Mind

*Pour être celui que vous devez être, à l'endroit où vous voulez aller - Académie Self Mastery "La maîtrise de soi"*



VOIR LA VIDÉO

## Intentions pour avoir de la clarté dans sa vie personnelle et relationnelle

Posez-vous ces questions et répondez-y ...

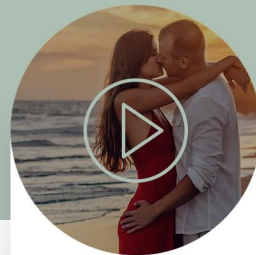
### Intentions pour sa vie en général

1. Pourquoi est-ce que je vis ?

2. Que voudrais-je atteindre à la fin de cette vie ?

3. Comment est-ce que je veux me présenter au monde chaque jour en rapport avec ma vraie nature ?





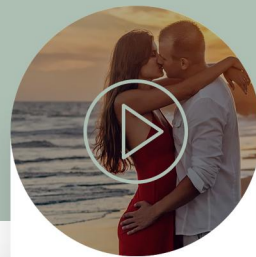
VOIR LA VIDÉO

### Intentions pour une situation précise

Qui veux-je être dans cette situation ?

Marquez 3 adjectifs ou mots qui vont vous définir le mieux sur qui vous êtes vraiment, et sur qui vous devez être pendant une situation donnée.





VOIR LA VIDÉO

### Intentions pour sa vie sociale 1/2

1. Qui voudrais-je être socialement ?

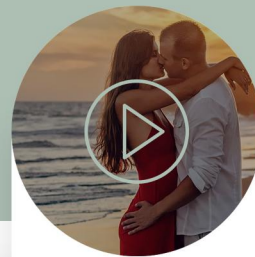
2. Comment devrais-je traiter les autres ?

3. Comment devrais-je interagir avec les gens devant moi ?

4. Comment devrais-je traiter cette personne en particulier dans le cadre de notre relation ?







VOIR LA VIDÉO

### Intentions pour sa vie sociale 2/2

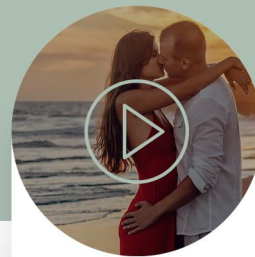
Identifiez 3 scénarios sociaux, professionnels ou personnels, où vous pouvez donner plus de vous-même. Ensuite pour chaque scénario marquer la façon dont il pourrait être amélioré, ajoutez mesures à prendre et que vous allez mettre en place dès maintenant.

**Scénario 1 :**

**Scénario 2 :**

**Scénario 3 :**





VOIR LA VIDÉO

### Intentions pour sa croissance personnelle

Si je veux faire une plus grande différence dans le monde, quelles compétences dois-je approfondir ou apprendre durant ma vie ? Notez 5 compétences que vous pouvez développer et en quoi une plus grande maîtrise de chacune d'elles enrichirait votre vie. Ensuite restez concentrer sur ses nouvelles compétences à développer.

**Compétence 1 :**

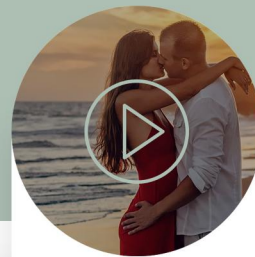
**Compétence 2 :**

**Compétence 3 :**

**Compétence 4 :**

**Compétence 5 :**





VOIR LA VIDÉO

### Intentions pour sa relation intime

Si je veux faire une plus grande différence dans mon couple, que dois-je approfondir et sur quoi dois-je me concentrer durant ma vie commune ?

Notez 5 points spécifiques que vous pouvez approfondir ou développer qui enrichiraient votre vie de couple.

**Point 1 :**

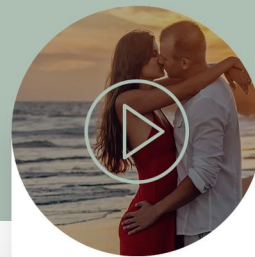
**Point 2 :**

**Point 3 :**

**Point 4 :**

**Point 5 :**





VOIR LA VIDÉO

### Intentions de contribution

1. Comment puis-je contribuer de manière à me sentir engagé et épanoui dans ma vie ?
2. Comment puis-je être utile aux autres, et qui aurait du sens pour moi ?
3. Comment puis-je bien accomplir mes tâches spécifiques dans ma vie (travail, relation, hobbies) et le faire de manière à ce que je les apprécie ?

Écrivez 3 tâches ou domaines que vous n'aimez pas faire dans la journée mais que vous devez faire, ou alors des tâches compliquées mais qui vous tiennent à cœur. Puis écrivez 3 idées pour vous engager différemment dans ces tâches ou ces domaines d'une manière qui vous plaira.

**Tâche 1 :**

**Tâche 2 :**

**Tâche 3 :**





Pour aller plus loin  
dans votre relation intime...



## *La symbiose du couple*



Votre processus de transformation et d'élévation dans vos relations et principalement votre relation intime.

**-44%**

A tous les participants  
de ce Masterclass

EN SAVOIR PLUS  
SUR LA FORMATION

