

INTÉGRATION



“Est-ce que je vis chaque jour en accord avec mes convictions?”

Conscience de soi et sens

Thème : Vivre en harmonie avec ce qui compte le plus — insuffler du sens, créer des liens et cultiver la pleine conscience dans nos gestes quotidiens.

Questions de réflexion

- Comment est-ce que je vis chaque jour en restant fidèle à mes convictions et à ce qui donne un sens à ma vie?
- Comment est-ce que j'utilise mon temps de manière à trouver un ancrage et à soutenir les autres?
- Dans quelle mesure mes valeurs influencent-elles mes choix et mes décisions?

Exercices pratiques

- Une action délibérée : Choisissez chaque jour une petite action qui reflète ce qui compte le plus pour vous.
- Prochaine étape judicieuse : Demandez-vous : ‘Quelle est la prochaine étape judicieuse pour moi, compte tenu de ce qui compte le plus?’
- Pause d’alignement : Faites une pause au cours de la journée et réajustez le tir si vous avez l’impression que vos actions ne sont pas en phase avec vos priorités.



Comment va ton esprit?



Énergique



Calme



Fatigué



CASC / ACSS
Canadian Association
for Spiritual Care / Association canadienne
de soins spirituels

spiritualcare.ca