

# QUESTIONS VIDÉO 2



## SOIN DE L'ÂME 1

En réfléchissant à la rapidité de votre vie, où vous placeriez-vous sur la ligne ci-dessous ? Indiquez votre estimation avec un X. Partagez ensuite avec les autres l'endroit où vous avez mis votre X et expliquez pourquoi.

1

10

Rythme Malsain

Rythme Sain

1. Comment un rythme malsain risque de vous impacter ?



2. À quoi ressemblerait un sabbat idéal pour vous ?

3. Quels sont vos plus grands obstacles à la pratique régulière du sabbat ?  
Pensez non seulement aux circonstances externes mais aussi aux obstacles internes.

4. Complétez l'exercice du Seau de Renouveau. L'objectif de cet exercice est d'identifier les choses/activités qui vous renouveau et vous maintiennent en bonne santé. Dans la vie, il y a toutes sortes de choses qui nous épuisent. Mais pour rester en bonne santé, nous devons avoir quelques choses qui nous restaurent.

a. Dans chacun des 5 rectangles, écrivez une activité qui remplit votre seau. Réfléchissez-y un moment. Qu'est-ce qui, lorsque vous le faites, vous remplit ? Cela pourrait être du temps seul le matin, une soirée avec votre femme, faire de l'exercice, dîner avec des amis, être dans la nature, peindre...

Prenez 2 à 3 minutes pour les écrire cela.

b. Maintenant, soit dans la case, soit à côté, écrivez à quelle fréquence vous avez idéalement besoin de cette activité. Si certaines des choses ne peuvent pas être faites au moins une fois par trimestre, je vous suggère de trouver autre chose à mettre dans la case. Donc, pour chacune de ces activités, est-ce quelque chose dont vous avez idéalement besoin quotidiennement, hebdomadairement, mensuellement, deux fois par mois, etc. ?

c. Maintenant, dans chaque case, écrivez l'une des trois lettres... V, J, R. Cela sert à indiquer le statut actuel de l'activité que vous avez écrite dans la case.

**V - VERT** = prospère et épanoui dans votre vie en ce moment

**J - JAUNE** = signifie que ce n'est pas terrible

**R - ROUGE** = signifie que c'est presque inexistant dans votre vie en ce moment

d. Entourez celle qui est la plus cruciale pour vous maintenir en bonne santé. En d'autres termes, celle qui est la plus importante pour vous ressourcer.

e. Il y a une dernière étape. Au bas du diagramme, il y a un trou dans le seau. Écrivez une chose que vous pourriez envisager de retirer de votre vie, qui vide votre seau.

## SEAU DU RENOUVELLEMENT

