Carnets d'introspection

LA ROUE DU NOUVEL AN

Anniversaire, changement d'année... le bon moment pour faire le point, faire les deuilsnécessaires, pour être créateur de l'année qui démarre.

Dans quels cas ?

- En cas de changement d'année (nouvel an occidental, ou nouvel an chinois, tibétain...),
- Lors de votre anniversaire,
- Lors d'un grand changement de vie (déménagement, séparation etc.).

Matériel

- Un crayon
- Un jeu de Qumrân
- Encore plus sympa à plusieurs, la verbalisation, ça aide...

Effets indésirables

Quelques larmes, au pire...

Durée

Quelques heures, possibilité de le faire en plusieurs étapes

BON VOYAGE !

Quelques mots sur...

Un changement d'année est un changement d'énergie. La tradition veut qu'à cette occasion, nous prenions des résolutions, faisions des voeux etc.
Qui dit changement dit bilan, deuil (dire au revoir à) et nouveauté, car une nouvelle page s'ouvre.
Ce carnet se propose de vous accompagner dans les différentes étapes d'une introspection visant à prendre soin de vous dans ce changement.
Il s'appelle «roue» en référence à «roue de médecine», terme chamanique désignant un symbole en forme de cercle, marqué de 4 points cardinaux et visant à accompagner l'humain dans sa guérison, son évolution, sur tous les plans (spirituel, émotionnel, physique, mental).
Enfin, ce carnet s'applique à toute situation de changement : anniversaire, déménagement, changement de travail, séparation, nouvelle vie etc.
Cette roue s'appuie sur des tirages du jeu «Les Chemins de Qumrân». Si vous ne disposez pas du jeu, vous pouvez être créatif et utiliser un jeu de cartes de votre choix ou bien vous le trouverez sur boutique.chamanistic.com.

1 Premiere etape

Cette roue se présente en 5 étapes :

• Au revoir : l'occasion de faire les deuils.

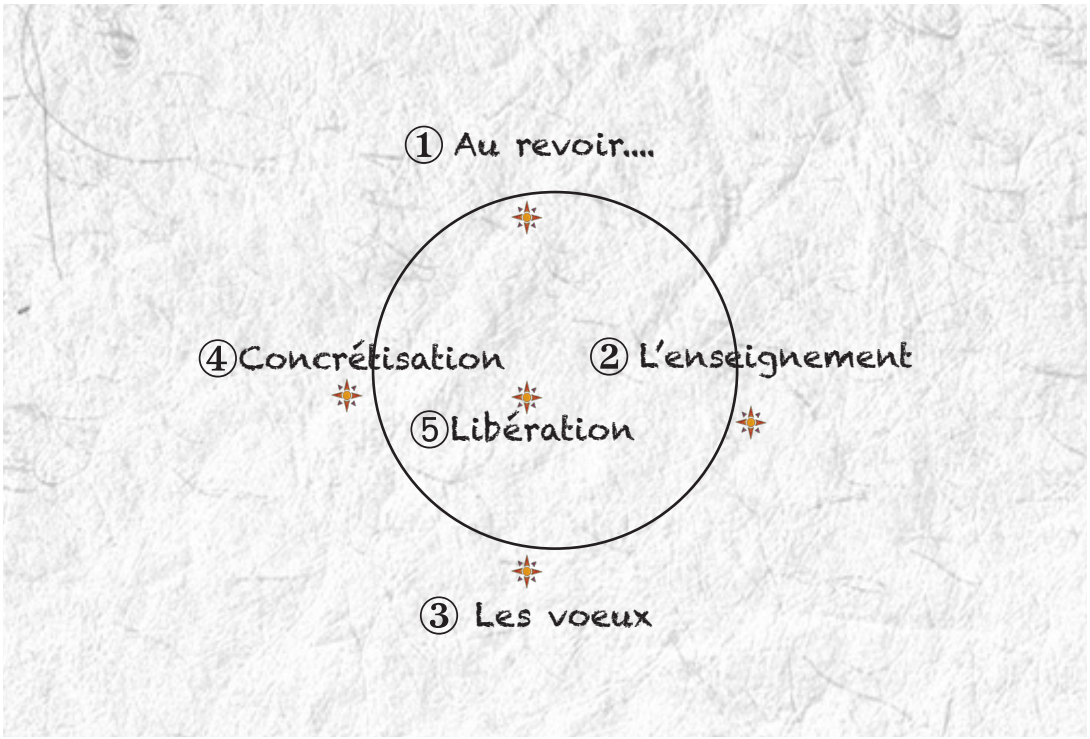
• L'enseignement : l'occasion de récupérer les fruits de sagesse de l'année écoulée.

• Les voeux : l'occasion de faire émerger les souhaits importants pour l'année à venir.

• Les décisions : Le moment de prendre les décision qui débloqueront l'énergie qui permettra de concrétiser les projets.

• Au centre, la libération : l'occasion de se mettre en route....

Tous droits réservés. Auteur : Sarah Lechevalier



① Première étape

1. Il s'agit d'accueillir dans cette étape des émotions. Prenez votre temps pour ce tirage afin qu'émergent les choses.

2. Procédez à un tirage simple des Chemins de Qumrân, avec cette intention de dire au revoir à l'année qui vients de s'écouler.

Tous droits réservés. Auteur : Sarah Lechevalier

3. Retournez les cartes une par une et accueillez. Répondez aux questions ci-dessous à voix haute ou par écrit.
4. Quelles sont les émotions présentes ? Que se passe-t-il pour vous au regard de ces cartes ?

5. Qu'est-ce qui a été le plus difficile cette année ?

6. Comment vous en êtes-vous sorti ?

7. En quoi cela peut-il devenir positif pour vous, quel est le cadeau caché ?

8. À quoi dites-vous au revoir ?

2 Deuxième étape

1. Il s'agit dans cette étape de faire un bilan afin de comprendre l'enseignement de l'année écoulée.

Vous démarrerez la nouvelle année, riches de cet enseignement, c'est une force. Pour cela, procédez au tirage de Qumrân ci-dessous. La première colonne parle de vos besoins. La seconde colonne parle de vos talents. La troisième colonne parle de vos valeurs.

Tous droits réservés. Auteur : Sarah Lechevalier

2. Retournez les cartes et accueillez les tranquillement, à la lecture des colonnes. Puis répondez aux questions ci-dessous :
3. À quels besoins avez-vous répondu particulièrement l'année passée (colonne 1) ?

4. De quoi avez-vous le plus manqué ?

5. Quel besoin cela vous permet-il de découvrir ?

Tous droits réservés. Auteur : Sarah Lechevalier

6. Pouvez-vous envisager de répondre à ce besoin dans l'année à venir ? Quelle réaction cette idée crée-t-elle chez vous ?

7. Quels talents avez-vous particulièrement exploités l'année passée (colonne 2) ?

8. Quel(s) talent(s) avez-vous découvert ?

9. Quels talents avez-vous laissé de côté ?

10. Quel sera votre moteur l'année à venir, selon vous ? Quelle sera la combinaison gagnante de vos talents ?

11. Quelles valeurs avez-vous particulièrement mises en avant l'année passée (colonne 3) ?

12. Lesquelles de vos valeurs n'avez-vous pas réussi à respecter ? En quoi ne vous êtes-vous pasrespecté l'année passée ?

13. Quelles valeurs souhaiteriez-vous mettre en avant l'année à venir ?

Tous droits réservés. Auteur : Sarah Lechevalier

14. Conclusion de cette étape (besoins, talents, valeurs) : quelles leçons allez-vous tirer de l'année passée ?

3 Troisième étape

1. Il s'agit dans cette étape de faire émerger l'important, l'essentiel à réussir, réaliser l'année à venir.
Pour cela procédez 3 fois au tirage suivant de Qumrân. Chaque tirage correspond à un voeu.

2. Chaque tirage correspond à un voeu. Pour chaque tirage, retournez les cartes, accueillez. Laissez émerger un souhait, une aspiration, un voeu. Explicitez-les.

Voeu n°1 :

Tous droits réservés. Auteur : Sarah Lechevalier

Voeu n°2 :

Voeu n°3 :

3. Puis classez-les par ordre d'importance, d'urgence :

4 Quatrième étape

1. Il s'agit dans cette étape de prendre les décisions fondamentales qui débloqueront l'énergie de concrétisation. Pour cela, pour chaque voeu de l'étape précédente, procédez au tirage suivant :

Tous droits réservés. Auteur : Sarah Lechevalier

2. Chaque tirage correspond à une décision. Pour chaque tirage, redites le voeu, retournez les cartes, accueillez. Laissez émerger une décision. Cette décision peut être symbolique ou très concrète.

Décision n°1 :

Décision n°2 :

Décision n°3 :

3. Comment vous sentez-vous ?

4 Quatrieme etape

1. Il s'agit dans cette étape de libérer l'énergie de joie qui permet de passer à la nouvelle année !

Pour cela procédez au tirage suivant :

Tous droits réservés. Auteur : Sarah Lechevalier

2. Retournez les cartes, accueillez, réagissez.

3. Cette année sera l'année de ....

4. Puis... Passez à autre chose. Conservez ce document, votre réflexion. vous pourrez y revenir à volonté lorsque vous vous sentirez décentré, perdu, confus...

Tous droits réservés. Auteur : Sarah Lechevalier