

Les 5 Souffles Vitaux

— by Stéphane Ayrault —

QUESTIONNAIRE

LES 8 ASPECTS DE LA VIE



Les 8 aspects de votre vie

PRENEZ UN TEMPS
D'INTROSPECTION...

Ce temps de qualité avec vous-même est précieux. Il vous permettra de savoir où vous en êtes pour préparer un terrain sain afin de faciliter ainsi l'apprentissage des techniques de respirations et favoriser l'émergence de leurs bienfaits.

En vue de cette introspection, voici une série de questions qui vous aideront à obtenir une vision claire de votre état actuel et des obstacles qui prédominent dans la relation avec...

VOTRE ENVIRONNEMENT

- Est-ce que mon environnement favorise le calme et la sérénité ou l'agitation et l'énervement ?
- Est-ce que je prends suffisamment le temps de me régénérer dans la nature et d'absorber la beauté qui m'entoure ?
- Est-ce que je me laisse souvent submerger par les problèmes et les situations stressantes ?

VOTRE STYLE DE VIE

- Mon style de vie est-il équilibré et sain, dynamique et agité ou chaotique et apathique ?
- Ai-je une alimentation vivante, nourrissante et énergisante qui élève mon énergie vitale ou plutôt une alimentation acidifiante, excitante et lourde à digérer qui diminue celle-ci ?
- Est-ce que je dépense beaucoup d'énergie à socialiser, à téléphoner, à regarder la télévision ou encore à surfer sur les réseaux sociaux ?



Stéphane Ayrault

Transformational
Life Coach,
Enseignant de Yoga
et de Méditation,
co-fondateur de
Nataraj Sadhana
Yoga School.

Auteur du livre :
"LES 4 SAGESSES
DU YOGA"
paru aux
éditions Leduc

Courriel :
contact@stephaneayrault.com

Site internet :
www.stephaneayrault.com

Téléphone :
+33 (0)6 63 73 64 30



VOTRE CORPS PHYSIQUE

- Est-ce que je prends suffisamment le temps de faire des exercices physiques et corporels ? De la marche, du yoga postural, de la natation...
- Est-ce que je donne assez de repos à mon corps physique ou est-ce que je ne respecte pas son rythme en le poussant au-delà de ses limites ?
- Suis-je assez attentif(ve) aux besoins de mon corps physique en lui consacrant suffisamment de temps pour développer son système immunitaire ?

VOTRE SANTÉ

- Ai-je souvent des problèmes digestifs, respiratoires, circulatoires, des crampes musculaires, des douleurs articulaires, de la constipation, de l'hypertension ou de l'hypotension... ?
- Est-ce que je suis à l'écoute de mon corps physique et de mes émotions ou est-ce que je fais l'autruche lorsque je commence à ressentir un mal-être ?
- Est-ce que je me sens parfois victime du stress et de mes émotions ?

VOS RELATIONS HUMAINES

- Est-ce que j'ai tendance à me laisser polluer par les paroles et les émotions négatives d'autrui ?
- Est-ce que je communique avec bienveillance ou ai-je tendance à faire souvent des reproches à ma famille ou à mes collègues ?
- Est-ce que j'entretiens des discussions qui élèvent mon enthousiasme et mon énergie ou qui me vampirisent, me font perdre de l'énergie et ma joie de vivre ?

VOTRE RESPIRATION

- Est-elle fluide, lente et profonde ou saccadée, rapide et superficielle ? Est-ce que j'utilise pleinement ma capacité pulmonaire ou seulement une infime partie ?
- Est-ce que je respire plus avec la bouche qu'avec le nez ? Est-ce que ma respiration est souvent perturbée et agitée ?
- Est-ce que mes émotions négatives ont une influence sur ma respiration et installent un état de mal-être persistant ?

VOS PENSÉES

- Est-ce que je passe beaucoup de temps à me juger, à me blâmer ou à blâmer autrui et à critiquer les personnes qui m'entourent ?
- Ai-je tendance à fuir les situations et les pensées négatives ?
- Est-ce que je rumine souvent les expériences du passé ou ai-je l'habitude de me projeter dans le futur pour ne pas faire face à la situation présente ?

VOS ÉMOTIONS

- Est-ce que je me laisse souvent submerger par mes émotions sans pouvoir les contrôler ?
- Ai-je du mal à exprimer mes émotions en les refoulant de peur qu'elles me blessent ou qu'elles fassent du mal à autrui ?
- Suis-je trop colérique et impulsif sans prendre un temps de recul nécessaire avant d'agir ?

* * * * *

Prenez bien le temps de réaliser ce bilan avant de poursuivre avec le premier module de ce programme en ligne sur "Les 5 souffles vitaux" qui vous dévoilera de magnifiques pépites de sagesse pour rééquilibrez vos énergies et vivre la paix intérieure dans votre quotidien.

Je vous dis à très bientôt
Stéphane