

Lâcher le passé, laisser place au nouveau

1. Nous sommes des façonneurs, des bâtisseuses de vie.

- Dans quelle mesure ai-je le sentiment d'être un façonneur, une bâtisseuse de vie ?
- Quels sont mes objectifs et mes rêves et quels sont mes projets d'avenir ?
- Quel sera mon prochain chapitre de vie ?

2. Chances et défis de l'élaboration, de l'organisation de la vie

- Comment gérer le fait que je vieillis en tant que façonneur*euse de vie ?
- Dans quelle mesure suis-je satisfait*e de mon espace de vie à façonner ?
- Est-ce que j'utilise mon espace de vie à façonner et quels en sont les défis actuels ?
- Ai-je déjà vécu des changements ou des restrictions dans mon espace de vie ?
- Quelles pensées, quels sentiments et quels comportements cela a-t-il déclenchés chez moi ?

3. S'accrocher comme stratégie de façonnage de la vie

- Comment puis-je créer de bonnes conditions pour me tenir à mes objectifs et à mes rêves ?
- Comment puis-je réfléchir à mes actions et travailler pour me rapprocher de mes objectifs et de mes rêves ?
- Comment utiliser les ressources pour développer ou maintenir mon espace de vie ?

4. Le lâcher-prise comme stratégie de vie

- Comment réussir au mieux à me délester d'objectifs, de rêves, de vexations, de pertes ou de relations et à "voir la lumière dans l'obscurité malgré les ombres" ?
- Comment réussir au mieux à adapter et à lâcher prise sur mes exigences vis-à-vis de moi-même et de ma situation de vie, que je ne peux peut-être pas (plus) changer ?
- Comment réussir au mieux à me détacher et à dire adieu à des objectifs, des rêves, des vexations, des pertes ou des relations ?
- Le pardon est-il pour moi une option de lâcher prise ?

5. Trouver l'équilibre entre maintien et lâcher prise

- À quoi ou à qui ai-je envie de m'accrocher en particulier, et où serait-il préférable pour moi de lâcher prise ?
- Laquelle de ces deux stratégies j'utilise systématiquement en tant que façonneur*euse de vie ?
- Y a-t-il d'autres stratégies que j'utilise au quotidien pour bien vieillir et de manière satisfaisante ?
- Quelle est la meilleure façon de trouver un équilibre entre s'accrocher et lâcher prise ?
- Qui ou quoi pourrait aider les personnes à vieillir en tant que façonneur*euse de vie ?