

CADRE DE CLARIFICATION

Prendre une décision en période de transition

BRAHMANI

AYURVEDA · TRANSITION DE VIE

Introduction

Cette période de transition correspond souvent à un moment de flou, d'hésitation ou de réajustement important, qu'il soit personnel ou professionnel.

L'objectif de ce document est de vous aider à clarifier votre situation actuelle et à identifier les éléments essentiels à prendre en compte pour avancer de manière plus alignée.

1. Situation actuelle

- Où en suis-je aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui ne me convient plus ?
- Qu'est-ce qui fonctionne encore ?

2. Zone de blocage

- Qu'est-ce qui m'empêche d'avancer ?
- Qu'est-ce que je repousse ou évite ?
- Quelles peurs ou tensions sont présentes ?

3. Besoin profond

- De quoi ai-je réellement besoin en ce moment ?
- Qu'est-ce qui est prioritaire pour moi aujourd'hui ?
- Qu'est-ce que je cherche à retrouver ou transformer ?

4. Directions possibles

- Quelles options s'offrent à moi ?
- Quelles décisions semblent se dessiner ?
- Qu'est-ce qui apparaît comme le plus aligné, même de manière intuitive ?

Synthèse

Ce travail de clarification permet de faire émerger une lecture plus structurée de la situation actuelle et de distinguer ce qui relève du flou temporaire de ce qui demande une décision concrète.

Ce document ne vise pas à apporter une réponse immédiate, mais à rendre la décision plus lisible, plus consciente et plus alignée.