



# Trouve ton purpose

Outil gratuit pour mettre le focus sur son essence



Tous droits réservés Karine Guy,  
[atypiquementparfaite.com](http://atypiquementparfaite.com)

# Trouver ton « purpose »

*Si on traduisait littéralement « purpose », ça serait « utilité », mais ce n'est pas vraiment ça.*

*Notre purpose, c'est notre raison d'être. C'est ce qui nous anime profondément. Ce qui fait qu'on a envie de se lever le matin, mais aussi ce dans quoi on excelle.*

*Notre purpose, c'est ce pour quoi les autres se rappelleront de nous pour toujours, c'est la façon dont on marquera les autres.*

## 1. Se connaître pleinement

Avant de partir à la quête de son purpose, il est important de se recentrer sur ce qui nous habite réellement, concrètement.

- a) Qu'est-ce qui m'inspire à me lever le matin?
- b) Quelles sont mes 3 valeurs les plus importantes?
- c) Quel est mon plus grand talent?
- d) Qu'est-ce que je fais et qui aide réellement autour de moi?
- e) Quelle est l'activité que je fais et qui me fait oublier que le temps passe?
- f) Qui est-ce que j'admire? Pourquoi?
- g) Qu'est-ce qui me rend unique?
- h) Qu'est-ce que je serais prêt.e à faire même si ça impliquait une baisse de salaire?
- i) Qu'est-ce qui me rend profondément heureux.se?



## 2. Les options

a) Qu'elles soient personnelles ou professionnelles, il est temps de s'arrêter pour trouver les opportunités (même les plus petites).

- I. \_\_\_\_\_
- II. \_\_\_\_\_
- III. \_\_\_\_\_
- IV. \_\_\_\_\_
- V. \_\_\_\_\_

b) Qu'est-ce qui te fait sentir bien, réellement? Dans quel domaine aimerais-tu vraiment faire une différence?

- I. \_\_\_\_\_
- II. \_\_\_\_\_
- III. \_\_\_\_\_
- IV. \_\_\_\_\_
- V. \_\_\_\_\_

## 3. Devenir une meilleure version de soi-même

a) Choses à ajouter à ta vie.

Que pourrais-tu ajouter à ta vie pour être plus heureux.se? Pour être une meilleure personne?

- I. \_\_\_\_\_
- II. \_\_\_\_\_
- III. \_\_\_\_\_
- IV. \_\_\_\_\_
- V. \_\_\_\_\_

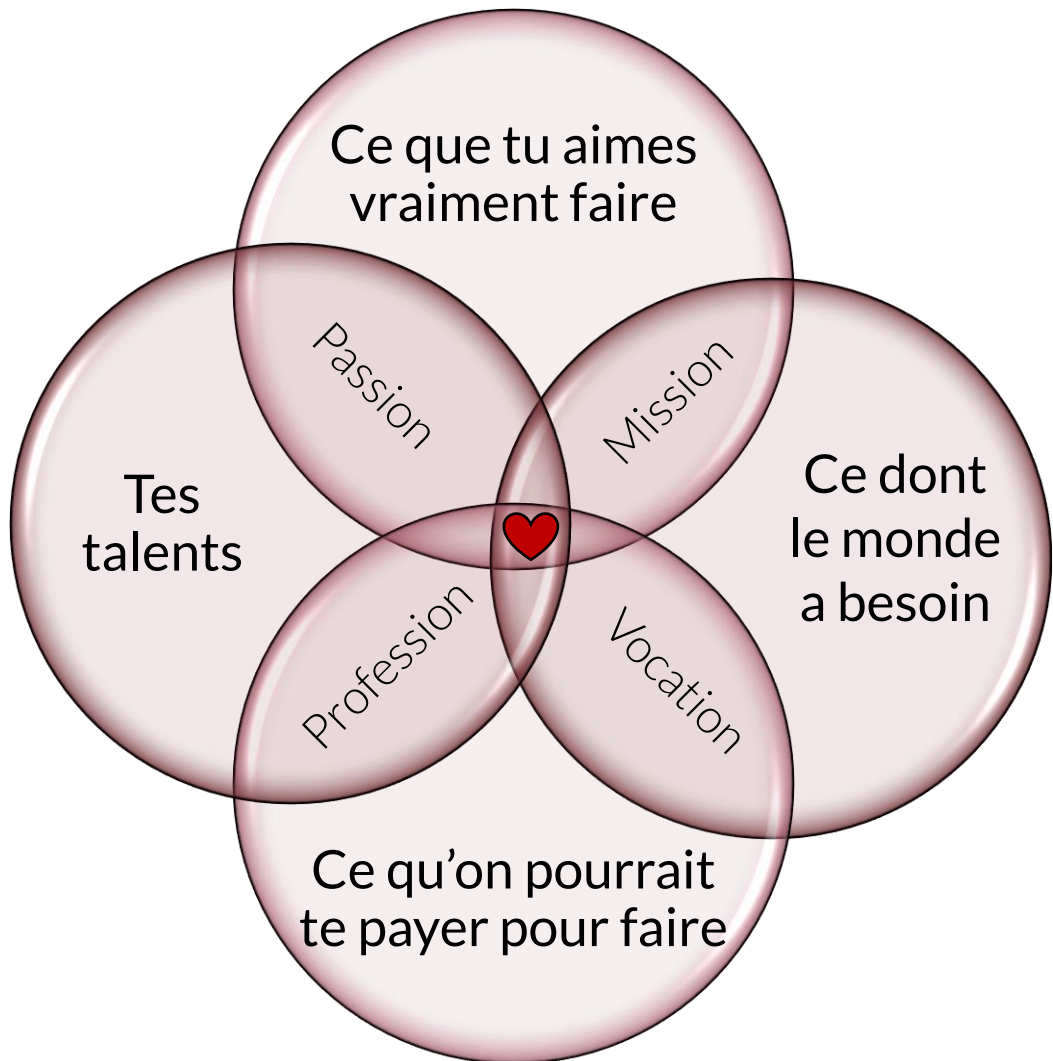
b) Choses à enlever de ta vie.

Que pourrais-tu enlever de ta vie pour être plus heureux.se? Pour être une meilleure personne?

- I. \_\_\_\_\_
- II. \_\_\_\_\_
- III. \_\_\_\_\_
- IV. \_\_\_\_\_
- V. \_\_\_\_\_



# Visualisation du purpose



Ton purpose se situe au centre de ce visuel.  
En te fiant aux questions des pages précédentes, quel est le mot qui uni tout ça? \_\_\_\_\_

