



LE HAVRE DE LA CHOUETTE

vers l'autonomie, pas à pas

WORKBOOK

**Je vous offre cet outil d'introspection
pour vous aider à faire le point sur votre situation
actuelle et vous encourager à oser le changement !**

- lehavredelachouette.com -

BIENVENUE !



Hello, je suis Nadine Jockers.
Néo-autonomiste, j'ai fondé Le Havre de la Chouette, un éco-lieu dédié à l'expérimentation de l'autonomie alimentaire, énergétique et financière. Mon objectif ? Explorer concrètement s'il est possible de vivre en autonomie aujourd'hui.

Mon terrain de jeu : un petit chalet vitré niché à 700 m d'altitude, en Moselle, sur un terrain de 21 ares au sommet d'une montagne. Entouré de forêt, avec une vue dégagée à 190° du Sud à l'Ouest, le lieu est exposé aux vents et repose sur une terre sableuse, acide et lessivée, avec peu de limons et presque pas d'argile. Un défi passionnant à relever !

En parallèle de ce projet, je suis écrivaine. Mes romans, guides et planners sont inspirés de mes années en tant que thérapeute holistique. Sur mon blog et ma chaîne YouTube, je partage avec vous des outils et des réflexions pour vous accompagner sur votre propre chemin vers plus d'autonomie.

Nadine Jockers



@lehavredelachouette

SOMMAIRE

- 03 Introduction
- 04 Faire le point sur la situation : votre état d'esprit actuel
- 05 Identifier mes zones de satisfaction et d'insatisfaction : personnel
- 06 Identifier mes zones de satisfaction et d'insatisfaction : professionnel
- 07 Identifier mes zones de satisfaction et d'insatisfaction : relationnels
- 08 Identifier mes zones de satisfaction et d'insatisfaction : bien-être
- 09 Mon bilan personnel
- 10 Mes cadeaux pour vous !
- 11 Et après ?



INTRODUCTION

Bienvenue dans votre workbook de transformation !

Ce guide a été conçu pour vous offrir un moment de pause, un espace pour vous reconnecter à vous-même et faire le point sur votre situation actuelle. Parfois, le quotidien nous emporte, et nous avons besoin d'un instant pour réfléchir à ce qui compte vraiment, pour redéfinir nos priorités et nous reconnecter à nos désirs profonds.

À travers ces exercices, vous allez explorer :

- vos aspirations,
- identifier ce qui vous bloque,
- découvrir les premiers pas vers le changement.

Oser se transformer demande du courage, et ce workbook est là pour vous encourager et vous soutenir tout au long de ce chemin.

Prenez ce temps pour vous. Vous méritez de vivre une vie en accord avec vos valeurs, vos envies et votre véritable nature.

Prête à faire le point et à vous ouvrir au changement ?

Rejoignez le mouvement et la communauté sur [Instagram](#) en taguant #lehavredelachouette

FAIRE LE POINT SUR MA SITUATION ACTUELLE

Quel est votre état d'esprit actuel

Quels sont les sentiments qui dominent en ce moment dans votre vie ? (*par exemple : joie, tristesse, inquiétude, enthousiasme*)

Quelles pensées reviennent souvent dans votre esprit ? (*exemple : « Je ne me sens pas à ma place » ou « Je suis en quête de quelque chose de plus »*)

Dans quelles situations vous sentez-vous le plus en paix ?

Qu'est-ce qui déclenche le plus de stress ou d'anxiété chez vous actuellement ?

IDENTIFIER MES ZONES DE SATISFACTION ET D'INSATISFACTION

Il s'agit ici d'identifier les aspects de votre vie qui vous satisfont et ceux qui mériteraient plus d'attention pour vous aider à clarifier où se situent vos envies de changement.

Personnel : Dans quelle mesure êtes-vous satisfaite de la relation que vous entretenez avec vous-même ?

Vous sentez-vous en connexion avec vous-même ?

Écoutez-vous vos besoins ?

Quelles activités ou pratiques vous apportent du bien-être, et quelles sont celles que vous aimeriez intégrer davantage ?

IDENTIFIER MES ZONES DE SATISFACTION ET D'INSATISFACTION

Professionnel : Aimez-vous ce que vous faites ?

Votre travail actuel est-il source d'épanouissement ou de stress ?

Vous sentez-vous alignée avec vos valeurs dans votre activité professionnelle ?

Quels aspects de votre travail vous plaisent ?

Et ceux que vous aimeriez changer ?

IDENTIFIER MES ZONES DE SATISFACTION ET D'INSATISFACTION

Relations : Êtes-vous entourée de personnes qui vous soutiennent et vous inspirent ?

Y a-t-il des relations qui vous nourrissent, vous apaisent ?

À l'inverse, y a-t-il des relations qui vous drainent émotionnellement ou qui ne vous correspondent plus ?

Quels changements aimeriez-vous apporter dans votre cercle social pour favoriser votre bien-être ?

IDENTIFIER MES ZONES DE SATISFACTION ET D'INSATISFACTION

Bien-être : Quelle place accordez-vous à votre bien-être physique et mental ?

Avez-vous l'impression de prendre soin de vous de manière équilibrée ?

Quelles sont les habitudes que vous aimeriez adopter ou renforcer ?

Y a-t-il des domaines (*alimentation, sommeil, exercice physique*) dans lesquels vous aimeriez apporter des améliorations ?

MON BILAN PERSONNEL

Après avoir identifié les différentes zones de satisfaction et d'insatisfaction, cette étape permet de clarifier ce qui fonctionne bien et ce qui pourrait nécessiter une évolution.

Quelles sont les choses dont vous êtes fière dans votre vie actuelle ? *(prenez le temps de célébrer vos accomplissements et vos forces)*

Quelles sont les choses qui vous semblent « en pause » ou qui stagnent ? Pourquoi pensez-vous qu'elles ne bougent pas ?

Que ressentez-vous lorsque vous pensez à ces domaines d'insatisfaction ? *(par exemple, frustration, fatigue, indécision)*

Si vous pouviez changer un ou deux aspects de votre vie demain, lesquels seraient-ils ? Que pensez-vous que ces changements apporteraient dans votre quotidien ?

MERCI !



Vous voilà arrivée à la fin de ce workbook. Ce cheminement, ces moments de réflexion et d'écoute intérieure sont des étapes précieuses vers le changement que vous souhaitez. En prenant ce temps pour faire le point, vous avez posé les premières bases d'un futur qui vous ressemble vraiment.

Rappelez-vous que chaque petit pas compte et que la transformation est un voyage, non une destination. Revisitez ces exercices chaque fois que vous en ressentez le besoin. Faites confiance à votre intuition et aux forces que vous découvrez en vous pour vous guider vers une vie plus alignée, plus sereine et plus épanouissante.

Pour toute question ou pour partager votre expérience, vous pouvez me contacter à contact@lehavredelachouette.com ou me retrouver sur les réseaux sociaux. C'est toujours un bonheur de recevoir vos retours et de suivre votre progression.

Félicitations pour votre engagement envers vous-même, et à très bientôt !

Nadine Jockers