

CHANGEZ DE FRÉQUENCE
RÉVÉLEZ VOTRE PUISSANCE



CLÉS

POUR INITIER
UN SENS
À VOTRE VIE



YANNICK  VÉRITÉ

Bonjour à vous,

Je suis profondément heureux d'être là avec vous aujourd'hui à vos côtés dans votre vie, pour vous aider à évoluer, à vous épanouir, croître, vous accomplir, en vous donnant des clés d'évolution personnelle.

Je ne vous connais pas, je ne sais pas qui vous êtes, d'où vous venez, quelle est votre histoire. Je ne sais pas quelles sont les douleurs, épreuves, obstacles, frustrations, souffrances qui vous ont amenés à faire cette **formidable démarche**.

Mais je vous le dis, je suis de tout cœur avec vous, et **je vais vous accompagner** avec toute mon authenticité, mon humanité, ma bienveillance, ma force, et la profonde confiance en moi que j'ai développée au fil du temps, pour vous partager cela de tout mon être le plus possible.

J'ai eu le grand bonheur d'accompagner individuellement des dizaines de milliers de personnes dans mon parcours, formé des centaines de thérapeutes, et **j'ai vu tellement, tellement de personnes changer, s'embellir, s'épanouir, se transformer**. J'en ai acquis une grande confiance en mes capacités et en la valeur de ce que je vais vous transmettre aujourd'hui à vous aussi.

Tout comme cela a changé et transformé des dizaines milliers de vies, cela le peut aussi entièrement pour vous !





“

LE SENS DE LA VIE
EST DE TROUVER VOTRE DON.
LE BUT DE LA VIE EST DE LE PARTAGER.

William Shakespeare

LE SENS DE LA VIE
EST LA PLUS PRESSANTE DES QUESTIONS.

Albert Camus

”



Avotre avis quel est le sujet de préoccupation qui revient le plus souvent dans les demandes de la part de ceux qui contactent des thérapeutes, des coachs ?

LA DIFFICULTÉ À DONNER UN SENS À SA VIE.

Ce que décrivent les personnes en proie à ce questionnement est une **sensation de vide**, de sensation d'être perdu(e)s, de ne pas être utiles comme elles le voudraient.

Une **grande culpabilité** est souvent ressentie car ces personnes se réconfortent mentalement en disant « j'ai tout pour être heureux(se) » mais le ressenti intérieur est différent.

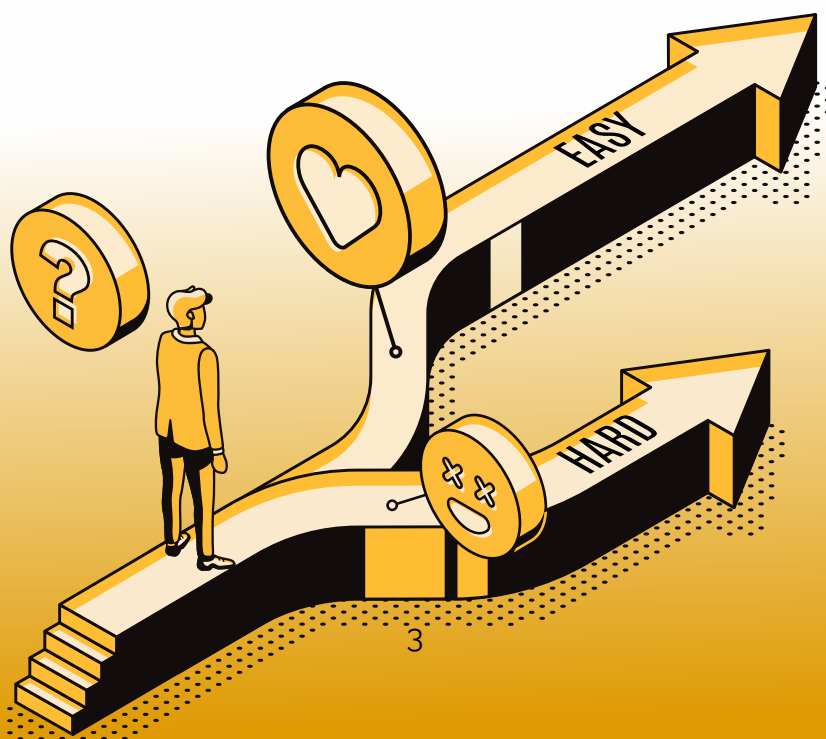
Nous avons été éduqués à penser que lorsque nous aurons un travail qui nous permettra de gagner notre vie, nous aurons une famille, un mari ou une épouse, une maison, nous serons heureux.

Beaucoup s'aperçoivent que même en possédant tout ceci, ils ne sont pas malheureux c'est vrai, mais ils ne sont pas heureux(se) pour autant.

Une sensation que **la vie passe trop vite** et qu'une perte de temps gâche cette dernière est le plus souvent éprouvée.

“ LA VIE EST DÉJÀ
À MOITIÉ PASSÉE
LORSQUE NOUS
COMPRENONS
ENFIN SON SENS. ”

George Hébert



SI VOUS ÊTES SUR TERRE C'EST QU'IL Y A UNE BONNE RAISON, TOUT LE MONDE A SA PLACE, ELLE EXISTE MAIS C'EST NOUS QUI NOUS EMPÊCHONS DE LA TROUVER ET DE DONNER UN SENS À SA VIE.

Il y a plusieurs causes à cela :

1

Je n'ai pas le droit de me plaindre : ce qui fausse cette quête de sens c'est que beaucoup ont le sentiment qu'ils n'ont pas le droit de se plaindre « c'est déjà beaucoup d'avoir un travail, une famille..., je ne dois pas me plaindre et si je le fais c'est que je dois être un(e) insatisfait(e) chronique.

2

Le manque de confiance en moi et en la vie : si l'on a été dévalorisé enfant, « tu es nul, tu n'arriveras jamais à rien » ou la comparaison avec un autre enfant qui réussissais mieux.

3

Je manque de connexion à moi : si l'on ne sait pas ce que l'on veut on ne peut pas donner un sens à sa vie : On nous a tellement appris à placer l'attention à l'extérieur plutôt qu'à l'intérieur que beaucoup ne savent pas quels sont leurs besoins.

4

Je me raconte mes histoires : en projetant que cela est possible ou cela n'est pas possible et j'en fais des vérités.

5

J'ai peur de me mettre en action : on sait au fond de soi ce que l'on veut mais la peur de me mouiller, de me mettre en marche me fait croire que je ne sais pas ce que je veux ou à l'inverse j'ai plein d'idées, je ne sais pas choisir entre toutes mes idées, car la peur d'échouer me paralyse.

On nous a tellement inculqué que l'on devait faire passer ses besoins et envies après ceux des autres qu'on les a perdus de vue.

Pour peu que l'on ait été responsabilisé très tôt étant enfant ou au contraire que tous nos besoins étaient comblés avant qu'on ne les exprime, alors on se sent encore moins relié à ce qui donnerait sens dans notre vie.

Ce qui m'a donné l'envie de vous partager ces clés c'est avant tout mon cheminement personnel.

Nous étions 4 enfants à la maison, mes parents travaillaient beaucoup, un de mes frères donnait beaucoup de souci à mes parents et en plus je n'étais pas un enfant attendu même si j'ai été aimé par mes parents.

Comment pensez-vous que je me suis construit en regard de ces facteurs ? l'enfant sage et responsable !

Que puis-je faire et que ne dois-je pas faire pour ne pas donner de souci supplémentaire à mes parents et ne pas leur faire regretter de m'avoir eu ? Voilà la question fondamentale qui siégeait dans mon inconscient et qui a guidé une grande partie de ma vie.

Cela a motivé :

- De travailler de façon excellente à l'école pour que mes parents soient fiers de moi et que je ne leur donne pas de souci supplémentaire.
- De me prendre en charge très tôt au niveau des tâches domestiques : repassage, ménage, repas.. : le repas était prêt et la maison rangée quand ils arrivaient.

Ne voyez en rien un reproche à mes parents qui ont fait ce qu'ils ont pu, de plus, cela m'a permis de développer un sens de la responsabilité mais lorsque l'on me demandait ce que je voulais faire et bien je n'en savais rien. Je n'étais pas connecté à mes besoins et mes envies mais à ceux de mes parents, du moins de ce que je pensais qu'ils attendaient de moi, car ils ne me demandaient rien.

Ce sens trop aigu du devoir : « je me dois de.. », « il faut que... » m'a habité pendant longtemps. Je n'arrivais pas à trouver la joie en moi. J'étouffais... jusqu'à ce qu'un jour je trouve les clés pour m'en libérer et ainsi donner un vrai sens à ma vie, le sens que je voulais lui donner et non celui que je pensais que les autres attendaient de moi.



**COMMENT TROUVER
UN SENS À SA VIE LORSQUE
L'ON N'EST PAS CONNECTÉ
À SOI ET QUE L'ON NE SAIT
PAS CE QUE L'ON VEUT ??**

Se questionner sur le sens de sa vie est une bonne démarche,
c'est le premier pas vers la liberté.

C'est ce que j'ai fait durant longtemps mais sans trouver de réponse, j'étais juste conscient de mon mal-être et de son origine.

Cependant ce qui empêche d'aller plus loin au-delà de ce questionnement, c'est la peur de se tromper, la peur de lâcher quelque chose de stable pour peut-être seulement du rêve, de la poudre aux yeux.

J'avais très **peur de me tromper en changeant de fonctionnement**, d'orientation.

Et si je me perdais ? J'étais mal, mais rassuré en restant dans ce que je

connaissais et de ce fait je maintenais cette sensation de vide en moi.

Ce vide existentiel est à la base de toutes les addictions, des déprimés, des dépressions, des angoisses, du syndrome du dimanche soir où un vague à l'âme vous remplit à l'idée de repartir pour une semaine de travail qui n'a pas ou plus de sens pour soi.

Donner un sens à sa vie est le plus grand des cadeaux sur terre, bien au-delà d'avoir un compte en banque bien rempli.

J'AI UNE EXCELLENTE NOUVELLE,
VOUS POUVEZ VOUS FAIRE CE CADEAU



Comme je vous l'ai dit précédemment **je vous félicite et félicitez-vous déjà de vous poser la question sur le sens de votre vie** car c'est que vous désirez, sortir du métro boulot dodo, d'arrêter de fonctionner en pilote automatique qui vous fait vivre votre vie sans trop de sens.

Beaucoup, n'y arrivent pas car ils se laissent **dépasser par leurs croyances négatives** alors que chacun le sait au fond de lui ce qu'il en est du sens de sa vie mais **les différentes peurs évoquées ci-dessus en bloquent l'accès.**

Avez-vous déjà imaginé votre vie si elle était remplie de sens et que vous aviez la certitude d'occuper votre juste place ?

Vous vous sentiriez rempli(e) de joie, de fierté d'accomplir ce qui vous rendrait plus heureux(se) .

Vous irradierez le bonheur et seriez une personne inspirante pour les autres.

Vous seriez parfaitement conscient(e) de votre valeur, vous seriez l'exemple vivant(e) que chacun(e) peut trouver sa place pourvu qu'il en montre la volonté.

Vous seriez **rempli(e) de gratitude** envers la vie et les autres, vous vous sentiriez **connecté(e) à votre potentiel** et à votre **intuition** ainsi qu'à votre **pouvoir personnel**.

Vous œuvreriez **efficacement** et **pleinement** au sein de votre activité malgré les contraintes que peut avoir chaque activité, vous n'auriez même pas

l'impression de travailler.

C'est d'ailleurs le plus souvent cela qui nous fait dire que nous sommes à notre juste place, quand on n'a pas l'impression de travailler et qu'arrêter de faire cela est tout bonnement impensable.

Rien à voir avec le fait d'aller tous les matins à un travail laborieux, où notre vie est un supplice, on ne se languit que d'une chose : le week-end et les vacances puis la retraite, quelle vie !! enfin plutôt quelle survie !

La vie est-elle faite pour cela, bien sûr que non ?

Elle est faite pour s'expanser, partager, vibrer, communiquer et non se punir d'aller au travail. Vous seriez tellement serein(e) et remplie d'estime de vous que vous pourriez apprendre aux autres à trouver aussi leur place.

C'est ce qui s'est passé pour moi et ce n'est pas venu tout seul, JE SUIS ALLÉ LE CHERCHER, cela a été une quête, UNE MERVEILLEUSE QUÊTE.

Et c'est ce qui me permet au jour d'aujourd'hui de faire passer ce message.

LORSQU'ON EST À SA PLACE, ON EST COMME JE ME PLAIS À LE DIRE : LE ROI OU LA REINE DANS SON ROYAUME, ON SE RESPECTE, ON EST EN HARMONIE AVEC LA VIE.

Il n'y a pas de plus beau cadeau dans sa vie que de lui donner un sens !

Vous vous demandez si cela est possible pour vous ? C'est ce que j'ai effectué et aide à effectuer depuis que j'ai compris que je pouvais aider les autres à dupliquer ce que j'avais fait pour moi en acceptant de voir au fond de moi ce qui s'y trouvait et de l'écouter.

Une partie de moi n'était pas nourrie lorsque j'étais uniquement dans le soin, je sentais que quelque chose de plus grand m'attendait mais je n'osais y penser tellement cela me semblait inatteignable.

Tout le monde me disait que j'avais de la chance de faire ce que je faisais, d'aider les autres, cependant à l'intérieur je ne me sentais pas nourri complètement, j'avais envie de plus grand, de plus libre, je me sentais frustré pourtant j'avais effectivement tout sur le papier pour être heureux.

Lorsque l'on me questionnait je disais ce que je faisais me plaisait mais je n'étais pas totalement sincère avec moi-même. Au fond de moi j'avais envie de soigner,

d'aider les autres bien entendu et je le faisais du mieux que je pouvais et avec tout mon cœur. J'avais des mois d'attente pour un rdv, les patients venaient de tous les coins de France et des demandes venaient du monde entier quand j'ai commencé les soins à distance, mais au-delà du soin, ce qui m'attirait c'était surtout de permettre à mes patients d'ouvrir des portes pour les aider à changer leur réalité.

Le changement était vital, je me sclérosais. Alors de rencontres en rencontres (merci aux synchronicités) et en prenant mon courage à deux mains, j'ai réorganisé ma vie pour continuer à soigner et enseigner aux autres car cela me poussait trop de l'intérieur.

J'ai ensuite fermé mon cabinet, gardé seulement les soins à distance, et commencé à mettre en place une formation pour aider les autres à changer d'activité, à apprendre à soigner.

Ce qui m'animait c'était d'enseigner l'art du soin. **J'avais trouvé et donné un vrai sens à ma vie.**

Cela m'a emmené progressivement à mettre en place des programmes au-delà de la formation thérapeute pour **aider chacun(e) à donner un sens à sa vie** sans pour autant aller dans le soin, j'ai ouvert **le champ des possibles** et c'est ce qui a permis que vous puissiez avoir ces 5 clés entre vos mains.

Aujourd'hui même si j'effectue beaucoup d'heures je n'ai nullement la sensation de

travailler, j'ai une gratitude infinie pour la vie qui me le rend tous les jours et mon chemin s'embellit de jour en jour.

Vous allez me dire « ce n'est pas parce que vous avez réussi à faire cela que je vais y arriver ? »

**JE VOUS L'AFFIRME,
VOUS POUVEZ FAIRE LA MÊME CHOSE !**



Lorsque je voyais des personnes pleinement réalisées sur leur chemin, je me disais qu'elles avaient de la chance !

Quand je voyais les formateurs de renom organiser leurs sessions, je me disais que je n'étais pas à la hauteur. J'étais ignorant car **ce n'est pas une histoire de chance mais de procédé, de stratégie ni plus ni moins et de volonté.**

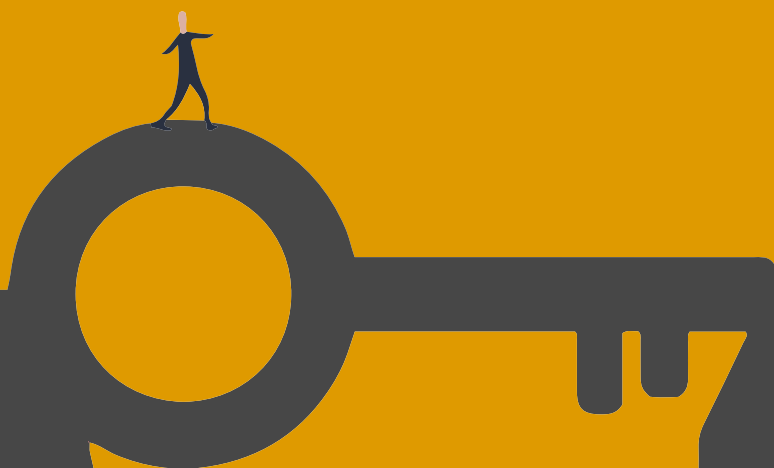
Cela n'a rien à voir avec le milieu dans lequel vous êtes issu(e) ou des études que vous avez faites ou bien encore

de commencer la vie avec un compte en banque bien rempli. Beaucoup de personnes bardées de diplômes ou issues de familles riches ne donnent pas forcément plus de sens à leur vie.

Je n'ai pas plus de chance qu'un autre, je ne suis pas né dans une famille riche, je n'étais pas attendu et je ne trouvais pas ma place. Je me suis juste donné l'opportunité de donner un vrai sens à ma vie.

**CHACUN DANS SA VIE PEUT SE DONNER
L'OPPORTUNITÉ DE LUI DONNER UN VRAI SENS.**

**JE SUIS RAVI DE VOUS DONNER CINQ CLÉS QUI M'ONT
OUVERT LE CHEMIN POUR PEUT-ÊTRE COMMENCER
CETTE QUÊTE VERS VOUS, VERS LE SENS DE VOTRE VIE.**



CLÉ N° 1

Stop à la pression !



Vous avez pu constater à quel point le fait de vous poser sans cesse cette question du sens de votre vie est angoissant et infructueux ?

Je vais faire quoi de ma vie? Je vais faire quoi de ma vie ? je vais faire quoi de ma vie ?

La réponse n'est pas dans la tête car sinon vous le sauriez déjà. Le temps passe, on le voit défiler et on se dit que l'on gâche sa vie. Ceci n'est pas constructif loin de là, vous ne faites qu'augmenter votre mal-être, vous n'avez pas trouvé jusqu'à maintenant et bien vous allez procéder autrement pour changer de chemin .

Respirez et détendez-vous, l'état de tension n'amène rien de bon si ce n'est du stress, de l'angoisse, de la déprime.

Vous connaissez le yin et le yang, la théorie des complémentaires et antagonistes ? Cette théorie qui régit l'univers nous dit qu'une chose ne peut exister sans son contraire. Le froid ne peut exister sans le chaud, le vide sans le plein, le bas sans le haut, le noir sans le blanc, l'ombre sans la lumière. Il ne peut donc exister un problème sans sa solution.

S'il n'existe pas de solution alors on voit un problème là où il n'y en a pas.

Si votre problème n'a pas trouvé encore de solution c'est que vous n'avez pas cherché au bon endroit ou qu'il n'y a pas de problème.

En réalité et là je vous donne une clé qui a changé ma façon de voir la vie, **il n'y a pas de problème, il n'y a que des occasions de grandir !**

**DONC LA SOLUTION C'EST
D'ARRÊTER DE COURIR
DANS TOUS LES SENS
ET DE SE POSER.**



Un cerveau sous tension ne peut pas entendre ce qui lui est suggéré ou soufflé, il n'est pas en capacité d'entendre ni même d'intégrer.

La première chose à faire est donc d'accueillir ses émotions, la colère, la frustration, car plus vous luttez plus vous les renforcez.

Accueillir va calmer le mental.

Comment je fais, j'ai le mental qui tourne à fond, je n'arrive pas à penser à autre chose ?????

Je comprends cela car je vivais la même chose !

J'avais mon mental qui tournait à fond dans la frustration, la dévalorisation, à me demander sans cesse comment je pourrais faire pour me sentir vraiment épanoui. J'en étais même venu à me dire que si je ne trouvais pas comment ne plus sentir ce vide, j'allais en Thaïlande ouvrir une affaire sur la plage !! Allo quoi !

Je savais que cela aurait été une fuite et que ce n'était pas ma place alors je ne l'ai pas fait.

J'ai alors compris que tant que mon mental était agité je ne pourrais pas passer à autre chose.

Une petite voix à l'intérieur m'a dit : « si tu veux trouver, détends-toi, cesse de courir dans tous les sens » c'est simple non ? pourquoi n'y ai-je pas pensé avant ??? Tout simplement quand le mental est agité , on ne pense plus de manière efficace !

Le moyen le plus simple a été de revenir à ma respiration grâce à la **cohérence cardiaque**.

Revenir à sa respiration permet de sortir de sa tête, il vous faudra plusieurs jours pour ressentir les bienfaits mais cela vaut la peine de persister car **vous allez rapidement vous sentir mieux, beaucoup moins sous tension**.

Un outil que j'ai découvert il y a plusieurs années est donc...

la cohérence cardiaque

- Faites de la cohérence cardiaque 3 fois/ jour 5 minutes cela va vous aider à poser votre mental.
- Téléchargez une application gratuite sur votre smartphone, celle que j'apprécie est Respirelax et programmez des moments de pause où vous allez dans la journée pratiquer cette activité salubre pour votre cerveau et votre corps.

J'aime tellement cet outil que je le conseille dans mon nouveau programme de réussite en pleine conscience, le **programme Renaissance**.

PLUS VOTRE MENTAL SE CALME PLUS VOUS AGRANDISSEZ VOTRE CHAMP DE CONSCIENCE.

C'est comme en voiture, plus vous allez vite plus votre champ de vision se rétrécit, **plus votre mental mouline moins vous voyez large.**

Plus vous focalisez sur ce que vous n'avez pas, plus vous donnez de l'énergie à votre frustration, plus vous nourrissez ces sentiments.

L'ego, votre mental inférieur vous font regretter le temps passé en vous disant que vous l'avez gâché et vous font **appréhender le futur par la peur.** Il ne connaît pas le temps présent, **déjouer son piège c'est vivre dans le temps présent** et pour cela vous avez la respiration qui va vous y aider.

**RESPIREZ SIMPLEMENT
ET DÉTENDEZ-VOUS.**

Accueillez le silence, faites du silence votre allié, c'est dans le silence que l'on peut entendre la petite voie de son intuition.

Si la méditation ne vous attire pas, posez simplement votre attention sur un objet et gardez cette attention quelques instants.

La rumination mentale empêche cet état de silence, vous poser dans le silence va vous permettre de vous donner de l'attention, de ramener cette attention vers vous et non plus vers l'extérieur.



CLÉ N° 2

x

Se reconnecter
à soi-même



Comment savoir ce que l'on désire si l'on n'est pas connecté à soi ?

Nous vivons à une période où nous sommes hyper connectés à l'extérieur de nous par les réseaux sociaux par les médias, par tout ce que l'on peut entendre à l'extérieur, de ce fait **toute notre attention étant à l'extérieur il nous est difficile d'être connecté à nous-mêmes.**

Il n'y a qu'à regarder combien de temps nous prenons pour nous connecter à la vie des autres à travers les réseaux sociaux et combien de temps nous prenons pour nous connecter à nos **envies**, à nos **ressentis**, à nos **perceptions**.

Déjà enfant personne nous a appris cela que ce soit à l'école ou en famille et très peu de personnes consacrent du temps à se connecter à elles-mêmes à travers le silence, la méditation, le regard de soi.

De ce fait le regard le regard des autres sur soi est devenu plus important que le regard de soi sur soi.

La plupart du temps **nous laissons l'extérieur nous définir à travers ce que les autres pensent de nous**, nous conseillent, au travers des standards de ce que véhiculent les médias en termes de convenable ou de possible.

Toutes les réponses sont en nous !

Comment se définir, comment les trouver, quand nous laissons les sirènes nous guider ?

J'entends par le mot « sirène » tout ce qui nous conditionne à l'extérieur, toutes les réponses que nous cherchons à l'extérieur de nous.

Et c'est pour cela que beaucoup se sentent perdus car l'extérieur ne peut pas vous donner vos propres réponses.

Pourquoi ? Tout simplement parce que les réponses que les autres peuvent nous donner passent à travers leurs perceptions et non à travers la nôtre il est donc capital de se reconnecter à soi et pour cela, **il est nécessaire de prendre un petit moment pour soi tous les jours.**

Un des signes fondamentaux montrant cette difficulté à être bien avec soi est **la difficulté que beaucoup ont à être seuls**, à ressentir un état de vide s'ils ne sont pas en compagnie.

Ces personnes vont meubler le silence par la musique à fond, la télévision qui fonctionne pour rien, la nécessité d'être toujours accompagnées voire même, être mal accompagnées.

Ce sont des personnes qui ont du mal à apprécier leur compagnie, elles sont mal avec elles-mêmes.

Cela peut passer même par le fait de ne plus arriver à se regarder dans une glace.

Comment trouver des réponses quand on est mal avec soi-même ?

Afin se reconnecter à soi je vous propose donc ces deux exercices



Le miroir _____

Le premier est de **vous regarder dans les yeux à l'aide d'un miroir**.

Non pour regarder vos rides ou ce qu'il ne vous plaît pas dans votre visage ou à l'inverse d'avoir une attitude narcissique, mais de vous regarder dans les yeux **avec compassion**. C'est un exercice qui peut être très difficile au début pour certain(e)s mais plus vous allez le faire plus vous allez y arriver facilement et y prendre plaisir. Vous pouvez même avoir des perceptions que vous n'avez jamais connu auparavant par le fait de vous regarder dans les yeux comme cela.

Cela paraît futile et inutile, oui je vous l'accorde mais faites-en l'expérience et **ne vous laissez pas abuser par l'apparente simplicité de l'exercice** et même si vous n'en percevez pas le but, il est redoutable d'efficacité.



Le silence _____

Le deuxième exercice est de **prendre tous les jours un moment** si vous êtes seul(e) chez vous **dans le silence** sans mettre la musique ni la télé de vous poser un moment sur votre canapé confortablement et juste de rester le sens dans le silence quelques minutes le premier jour.

Puis vous allez **agrandir petit à petit ce moment** pour vous.

Sur ces deux exercices, **je vous invite à noter tous les jours ce que vous constatez**, ce que vous ressentez sur un carnet.

Ce n'est pas du temps perdu et ne prenez pas le prétexte d'avoir plein de choses à faire, car à trop vouloir faire votre vie défile à toute vitesse.

Par ces deux exercices vous allez commencer à faire naître l'écoute intérieure.

CLÉ N° 3

x

Changer les croyances
pour reprendre
confiance



Je vais vous faire une confidence, **chacun(e) sait intimement au fond de soi ce qui pourrait donner du sens à sa vie.**

On sait au fond de nous ce que l'on veut mais on n'ose se l'avouer à cause des croyances erronées sur nous -mêmes.

Nous avons tous eu un **formatage** enfant plus ou moins fort sur ce qu'il était possible pour nous de faire ou non.

On nous a demandé de mettre toute notre attention à l'extérieur de nous plutôt qu'à l'écoute de nos désirs.

Ce formatage a commencé le plus souvent dans le ventre de notre mère parce que peut-être nous étions attendu dans le sexe opposé, parce que nous n'étions pas attendu, parce que notre mère était angoissée, parce qu'elle a perdu un enfant avant nous ou avait peur de nous perdre, nous avons pensé qu'il fallait être le mieux possible pour être aimé, de ce fait nous nous sommes coupés de nos besoins pour correspondre à ceux des autres. Et il s'est ensuite poursuivi par l'éducation familiale et scolaire.

Le **ressenti qui s'est modelé** dans ces situations a donné lieu à des programmes comme :

- *Il n'y a pas de place pour tes désirs !*
- *Tu dois être parfait(e) pour ne pas gêner !*
- *Fais-toi tout petit(e) pour ne pas te faire remarquer !*

De plus **nous héritons des systèmes de croyances** de nos parents, de notre

famille :

- *Il faut avoir un travail alimentaire avant tout !*
- *Il faut bosser dur pour gagner sa vie !*
- *Si on sort du lot, on se fait juger !*
- *Il ne faut pas croire au Père Noël non plus, la vie c'est dur !*
- *Dans la vie on n'a pas le choix, on prend ce que la vie nous donne, point !*

Et **nous avons inconsciemment cru ce que l'on nous a dit.** Il faut savoir que 90% de l'inconscient est formaté avant l'âge de nos 7ans et que **nous fonctionnons sur des programmes obsolètes** du type :

- *Tu n'arriveras jamais à rien !*
- *Tu es empoté(e) !*
- *Tu ne comprends rien !*
- *Tu seras bonne à servir les autres !*
- *Tu as vu à quoi tu ressembles !*
- *Tu es nulle ma pauvre !*
- *Mais quel imbécile celui-là !*
- *Tais-toi au lieu de dire des bêtises !*

Toutes ces pensées qui vous tirent vers le bas, vous devez rééduquer votre mental en les supprimant de plus en plus :

- *Je ne pourrais jamais réaliser le sens de ma vie !*
- *La vie en général n'a pas de sens !*
- *Le bonheur est réservé aux autres !*
- *Je ne sais pas faire !*
- *Je ne suis pas compétent(e) !*
- *Je ne suis pas à la hauteur je suis trop âgé(e) !*
- *J'ai perdu du temps j'aurai pu faire bien plus de choses !*
- *Cela fait 10 ans que je cherche et je ne l'ai pas trouvé, donc je ne trouverai pas !*

On a mis tellement de distance avec notre désir profond si bien qu'on l'a perdu de vue et que l'on ne sait pas ce qu'il est !

CE N'EST PAS AVEC DES PENSÉES COMME CELLES -LÀ
QUE VOUS ALLEZ Y ARRIVER,
VOUS EN ÊTES CONSCIENT(E) ?

Demandez-vous au contraire ce que vous feriez si vous aviez la conviction de réussir ????

Répondez sincèrement à cette question en mettant de côté toutes les fausses excuses, car en vérité on a peur de réussir. Peur de réussir car cela engendre trop de changement, de peur d'être jugé(e), d'effort à faire. **Oubliez pour l'instant ces fausses excuses** et répondez à la question.



CLÉ N° 4

x

Se reconnecter
à son intuition



Vos croyances négatives entretenues par votre ego, cette partie vous qui veut vous maintenir dans votre soi-disant «zone de confort», **vous ont coupé de votre voix intérieure.**

Parfois elle a pu essayer de s'exprimer mais sans résultat à cause de **vos peurs et vos doutes**. Si vous arrêtez de vous mettre la pression et que vous mettez de côté toutes les croyances limitantes, vous allez avoir beaucoup plus facilement accès à votre voix intérieure, votre intuition, votre GPS interne, à votre enfant intérieur.

Votre cerveau ne connaît pas la solution, votre cœur oui.

Faites preuve de sincérité avec vous-même, si vous occultez tous les empêchements que vous vous racontez, vous savez au fond de vous ce que vous voulez mais vous le cachez à vous-même.

Mais je n'ai jamais écouté mon intuition, je ne sais même pas si j'en ai, comment fait-on ?

On a tous connu un moment dans notre vie où notre intuition s'est manifestée !

Un moment où l'on a fait un choix qui n'était pas forcément judicieux et après coup on s'est dit : « bon sang pourquoi je ne me suis pas écouté, je le savais, c'était ma première intention mais j'ai douté » ; tout le monde a connu cela au moins une fois, cela veut dire que de l'intuition tout le monde en a, mais on lui a laissé plus ou moins libre cours.

L'intuition c'est comme un muscle, on peut l'entraîner, j'ai d'ailleurs créé un programme performant et ludique pour entraîner son intuition en vue de la configurer comme un véritable outil de guidance.

Si vous désirez donc aller plus loin dans l'entraînement de votre intuition, vous pouvez vous procurer sur mon site le programme [Booster son intuition](#).

Une autre manière de se connecter à sa voix intérieure est de vous reconnecter à votre enfant intérieur.

C'est lui qui détient les clés de votre évolution.

LES BESOINS DE VOTRE ENFANT INTÉRIEUR SONT LA RÉPONSE À VOTRE QUESTION.

L'enfant intérieur est celui qui détient la somme de vos souffrances, ainsi si vous l'écoutez il va vous dire ce que vous avez besoin de faire pour lui.

En faisant ce qu'il vous demande vous allez automatiquement vous mettre sur le sens de votre vie.

Je vous cite un exemple réel, celui d'une amie qui en assez d'aller à son boulot, elle a fait un burn-out qui est le signe que jusque-là elle ne s'est pas écoutée.

« Qu'aimerais-tu faire de ta vie ? » je lui demande

Elle me répond qu'elle n'en sait rien, elle a 47 ans et elle n'a jamais réussi à trouver, elle est tellement résignée, que cela fait longtemps qu'elle ne se pose plus la question.

Je lui demande : « Tu te sens trop vieille pour réaliser le sens de ta vie ? » « Tu te bloques parce que tu n'as pas fait d'études supérieures ? ».

« Oui » me répond-elle.

Je lui demande de mettre cela de côté et lui dit :

« Si tu occultes ces excuses, et que tu pars du principe que tout est possible, qu'aimerais-tu faire ? »

« Je n'en sais rien » me dit-elle.

Je lui demande donc de faire sortir son

enfant intérieur et de la mettre dans ses bras comme si elle la portait et de lui parler, de lui demander ce qu'elle aimerait faire.

« Elle aimerait faire des robes mais cela n'est pas possible, elle ne sait pas faire, elle n'en vendra jamais aucune » me dit-elle.

Enfant elle adorait les robes mais comme ses parents voulait un garçon, ils ne lui en achetaient jamais, l'obligeant à s'habiller en garçon.

« C'est vraiment cela qui la mettrait en joie ? » je lui demande.

« Oui mais ce serait juste une occupation, elle ne peut pas en faire un métier » me répond-elle.

« Et pourquoi donc ? »

« Qui a dit que tu ne peux pas en faire un métier, cela est marqué où ? montre-le-moi » je lui demande.

« Nulle part » me dit-elle

« Si, dans ta tête » je lui réponds.

« C'est noté dans ta tête que tu ne peux pas faire un métier de ce qui te mettrait en joie » je rajoute.

Je lui demande si ses parents faisaient un métier qui leur plaisait, elle me répond que non.

« Tu fonctionnes alors comme ses parents », je lui réponds.

Elle n'est donc pas elle-même puisqu'elle ne vit pas selon ses valeurs mais celles de ses parents.



Je vous invite au **sujet de l'identité** à visionner cette vidéo :

https://youtu.be/jVK__oy2cyl

Je lui ai donc fait faire un **travail de libération des croyances héritées** afin qu'elle puisse se former à la couture. Elle a quitté son travail qui la rendait malheureuse et fait désormais des robes qu'elle vend très bien.



NE REMETTEZ PAS EN DOUTE CE QUE VOTRE ENFANT INTÉRIEUR VA VOUS FAIRE APPARAÎTRE, la plupart du temps cela vous paraîtra comme une ÉVIDENCE.

Pour aller plus loin dans le travail de l'intuition, outre l'atelier Booster son intuition, **je propose le stage « Booster son intuition »** donné par des formateurs collaborateurs partout en France.

CLÉ N°5

x

Lever le nez
et ouvrir les yeux



CONSIDÉRER LES CHOSES D'UN POINT PLUS ÉLEVÉ EST UNE CLÉ MAJEURE.

Quand on est confronté à une difficulté on ne voit qu'elle, on ne peut donc voir les solutions qui sont cachées, **il faut donc voir les choses d'un plan plus large.**

Je pratique cette technique depuis que je suis tout petit car cette dernière à **la capacité à faire rétrécir et disparaître tous les problèmes.**

Elle permet de **se focaliser uniquement sur son désir, sur son rêve, sur l'essentiel.** Elle permet de faire le tri avec ce que l'on pense possible ou non et de faire émerger notre désir profond, notre rêve.

Et l'essentiel c'est bien de vivre ses rêves et non de rêver sa vie, n'est-ce pas ?

Cette clé est de toujours ramener sa conscience au moment juste avant de quitter cette terre, au moment de notre mort et de se demander :

Que ne voudrais-je pas regretter lorsque je vais quitter cette terre ?

Alors je vous demande là de vous projeter à l'aube de votre départ, à la fin de votre expérimentation terrestre et de vous dire :

« Quels regrets je ne veux surtout pas avoir quand je vais partir ? »

On peut la formuler aussi de cette manière :

« Quels rêves je veux vraiment réaliser avant de quitter cette Terre ? »



Notre âme est venue vivre une expérience terrestre à travers un corps et un parcours, de ce fait LA VIE A TOUJOURS UN SENS, CELUI QUE L'ON VEUT LUI DONNER.

Noter maintenant **les rêves que vous avez envie de réaliser** avant de partir de cette terre même si vous pensez que c'est impossible. Vous retrouverez sûrement des notes écrites à la fin de la clé 3 mais cette liste demande d'aller encore plus loin, d'énumérer vos rêves.

A partir du moment où vous avez fait baisser la pression, vous avez commencé à modifier vos croyances, vous avez expérimenté le silence et vous avez commencé à vous connecter à vous-même, à vos désirs, vous allez demander à l'univers de vous donner des signes.

Vous êtes branché(e) davantage positif, vous commencez à percevoir les choses différemment et si vous lui demandez, il va vous répondre d'une manière ou d'une autre : discussion avec une personne, article dans un magazine, idée qui vous passe par la tête, scène à la télé qui vous interpelle. Ouvrez grand les yeux et les oreilles, **dans la mesure où vous commencez à changer de fréquence et à questionner l'univers, il vous répond.**

Vous en conviendrez, il est évident que **cet ebook n'est qu'une approche de début** afin de vous mettre davantage à l'écoute de vous-même et des signes que la vie nous donne mais que l'on refuse souvent de voir.



Il n'a en aucun cas la prétention de vous promettre que vous allez vous libérer en quelques pages de tout ce qui vous entrave pour donner un vrai sens à votre vie.

Cela demande **une méthodologie, un accompagnement** sur plusieurs mois.

Je vous invite à d'ores et déjà à découvrir mes programmes destinés à vous aider à accéder une vie meilleure.

J'ai eu à cœur de faire ces programmes pour vous, ils m'ont aidé à donner vie à mes rêves.

Il m'importait de vous permettre d'avoir **des outils efficaces et ludiques** :

Le [SECH](#) : un programme inédit issu de nombreuses canalisations pour élever sa conscience et franchir ses peurs et ses barrières limitantes.

[Booster son intuition](#) : un atelier vidéo destiné à découvrir et paramétrer votre intuition pour mieux vous guider dans votre vie.

[Créer sa vie](#) : comment se connecter au champ des possibles afin d'émettre des intentions claires et précises pour mobiliser les forces de création.

[Épanouir sa vie](#) : un programme sur 8 semaines pour reprendre des bases nouvelles afin d'enrichir les 8 domaines de vie.

[Méditations guidées](#) pour vous initier au développement personnel.

Et enfin le programme [Renaître](#) qui est une synthèse de tout mon parcours avec des méthodes inédites pour construire une vie pleine de sens en pleine conscience.

CHANGEZ DE FRÉQUENCE
RÉVÉLEZ VOTRE PUISSANCE

YANNICKVERITE.COM

YANNICK  VÉRITÉ