



5 SECRETS POUR UNE VIE ALIGNÉE ET ÉPANOUIE

Écrit par *Morgane - Ma vie dorée*



Hello!

Bienvenue dans ce programme « 5 secrets pour vie une alignée et épanouie » .

J'ai crée ce mini-programme afin de te donner les clés qui vont te permettre de voir la vie autrement et d'enclencher les changements nécessaires en toi afin de te tracer ta route vers le bonheur.

Alors, prêt.e à entamer ce voyage vers toi-même ?

Morgane Perez

www.maviedoree.com

contact@maviedoree.com

Avant d'embarquer

Quelle est la chose commune à tous les êtres humaines ? Toi, moi, ton voisin et même cette personne que tu ne supportes pas. Aussi différents sommes-nous, il y a bien une chose qui nous anime tous : **être heureux.se**. Et si tu es ici en train de lire ces mots, c'est que toi aussi tu souhaites le devenir.

Je vais te détailler les 5 secrets qui vont te permettre de vivre vie alignée et je te propose également des exercices pour les mettre en application dans ta vie. Ce sont, selon moi, **5 piliers essentiels** même s'il en existe des dizaines d'autres, mais nous aurons tout le temps de les explorer ensemble et de les vibrer au quotidien au sein du Cercle de l'Intuition.

Ces 5 secrets constituent une base incroyable que tu peux mettre en place dès maintenant dans ta vie.

Es-tu prêt.e à changer ta vie ?

Alors c'est parti pour un voyage d'exploration intérieure qui te mènera au bonheur.

S E C R E T N ° 1

Prendre la responsabilité de sa vie

Prendre la responsabilité de sa vie

Prendre la responsabilité de sa vie, c'est **être conscient que tout ce qui nous arrive est de notre ressort**. Si nous n'avons pas conscience que nous sommes les créateurs de notre vie, alors comment pouvons-nous être conscience que nous sommes également les créateurs de notre bonheur ?

Ton bonheur, tout comme ton bien-être, sont **des constructions qui te sont personnelles**. Ils ne dépendent en aucun cas des autres. Tout cela ne dépend que de toi.

Ce n'est pas à cause de telle personne ou telle situation si tu te sens mal ou non aligné.e dans ta vie. Cela est dû à la façon dont tu perçois les événements et comment tu y réagis. Certes, on ne peut pas contrôler tout ce qui nous arrive, mais une chose est sûre **tu peux totalement contrôler la façon dont tu réagis** aux événements, tes pensées, tes énergies et tes émotions.

	Soit tu rejettes la faute sur les autres - tu te positionnes en tant que victime	Soit tu prends la responsabilité de ce qu'il t'arrive - tu te positionnes en tant que réalisateur de ta vie
Exemple 1	Je suis arrivé.e en retard au bureau parce que j'ai croisé Marie dans la rue et qu'elle n'arrêterait pas de me parler.	Je suis arrivé.e en retard au bureau parce que j'ai croisé Marie dans la rue et que je ne lui ai pas dit que j'étais pressé.e et que je devais la laisser.
Exemple 2	Ma boss me donne trop de boulot, je ne m'en sors pas, je n'en peux plus.	J'ai une charge de travail trop importante car je ne sais pas refuser quand ma boss me demande de produire des choses à la dernière minute.

Vois-tu la différence ? Est-ce que ces exemples te permettent de visualiser de quel côté tu te situes ? Est-ce que tu as tendance à penser que si tu te sens mal dans ta vie, c'est de la faute des autres ?

En rejetant la faute sur les autres, on s'imagine que la solution à nos problèmes se trouve également à l'extérieur. On se sent donc désemparés et on ne voit pas comment on peut se sortir de certaines situations.

En prenant conscience que la clé de ton bonheur se trouve entre tes mains et pas dans celle des autres, tu te donnes **le pouvoir de modifier le cours des choses et (re)prendre le pouvoir sur ta vie.**

EN PRATIQUE

LISTE LES 3 PRINCIPAUX CHALLENGES QUE TU IDENTIFIES DANS TA VIE ACTUELLE
(SI TU SOUHAITES EN LISTER PLUS, FAIS-TOI PLAISIR)

QUELLE EST TON ATTITUDE FACE À CHACUN DE CES CHALLENGES ?
EST-CE QUE TU REJETTES LA FAUTE SUR LES AUTRES
OU EST-CE QUE TU PRENDS ET IDENTIFIES TA
RESPONSABILITÉ ?

EN PRATIQUE

Pour chaque challenge où tu te positionnes en tant que victime (et il n'y a rien de mal on est tous humain), je te propose de voir les choses autrement et de prendre la responsabilité de la situation. Cela peut te sembler difficile au début, mais prends bien le temps d'y réfléchir.

ALORS, COMMENT VOIS-TU LES CHOSES QUAND TU TE POSITIONNES EN TANT QUE RÉALISATEUR DE TA VIE ET NON PLUS SPECTATEUR ?



EN PRATIQUE

**QU'EST-CE QUE TU PEUX METTRE EN PLACE
MAINTENANT POUR AMÉLIORER TA SITUATION
FACE À CES CHALLENGES ?**



SECRET N° 2

Être optimiste

Être optimiste

Être optimiste, c'est avant tout **un état d'esprit**. C'est être capable de **ressentir et percevoir le positif** dans chaque situation, même désagréable. C'est avoir la capacité de pouvoir **tirer des enseignements, d'identifier de nouvelles opportunités**, de voir que tous les événements nous apportent quelque chose de positif, qui nous élève même si cela peut nous sembler compliqué à voir au premier abord.

Pour illustrer ces propos, je te propose de voir la vie des deux côtés.

Événement	Vision du monde version PESSIMISTE	Vision du monde version OPTIMISTE
J'ai complètement raté ma présentation lors de la réunion.	Tous mes collègues doivent penser que je suis nul.le. Ma boss ne me donnera jamais plus de responsabilités. Ma vie professionnelle est fichue. (oui tu peux entrer en mode très dramaqueen dans mes scénarios)	Où est-ce que ça a péché? Pourquoi j'ai raté ma présentation? Je ne m'étais pas assez préparé.e, la prochaine fois je ferai en sorte de mieux me préparer en amont. Je vais demander un feedback à ma boss pour qu'elle me donne son avis.
Brad (ou Angelina si tu es un mec) m'a quitté après 3 ans de relation alors que je suis folle amoureuse / fou amoureux.	Jamais plus je n'aimerai quelqu'un. C'est un connard (oui même Brad...!) / une connasse (oui même elle). Je ne serai jamais aussi heureux.se dans ma vie que je l'étais avec lui / elle.	Je suis vraiment triste que notre relation soit terminée, mais je vois ce que j'en ai tiré. Qu'est-ce que cette relation m'a apporté? Quelles sont les erreurs que j'ai commises? Qu'est-ce que je ferai autrement dans mes futures relations? (oui il y a un avenir sans Brad et Angie)

The background is a light beige or cream color with a subtle, organic marbled pattern in shades of light brown and tan. A thin, solid black vertical line runs down the center of the page, extending from the top to the bottom.

**« Si tu veux changer ta vie,
tu dois commencer par te
changer toi-même »**

Voir les choses de façon positive permet d'améliorer indéniablement sa **santé mentale et physique**. Ce n'est pas quelque chose d'inée, cela s'acquiert par un travail régulier chaque jour.

C'est donc une bonne nouvelle. Cela signifie que toi aussi, même si tu ne te considères pas comme optimiste pleinement, tu peux travailler à changer ton état d'esprit et à voir les choses de façon positive. Cela va probablement te sembler difficile au début, mais c'est grâce à une pratique régulière que tu vas pouvoir voir de véritables changements en toi et dans ta vie.

Bien sûr, je le précise un état d'esprit positif n'est en aucun cas un état d'esprit « bisounours » qui nous ferait oublier les côtés désagréables de la vie. Bien au contraire, un état d'esprit positif requiert **un grand recul et une acceptation totale de la vie**, avec ses parts sombres comme ses parts lumineuses.

La première étape consiste à **prendre conscience de la quantité de pensées négatives** que nous générons au quotidien. Elles tournent en boucle dans notre tête sans que nous nous en rendions compte. Cela peut être des pensées négatives envers la vie, les autres ou envers nous-même. Ces dernières sont d'ailleurs les plus toxiques.

Une fois que nous les identifions et que nous les acceptons, nous pouvons ensuite faire en sorte de **les remplacer par des pensées positives et une vision optimiste des choses**.

Allez, on commence dès aujourd'hui avec un exercice qui va te permettre de transformer ta vie, s'il est fait de façon sérieuse et dans le temps.

EN PRATIQUE

1. IDENTIFIE TES PENSÉES NÉGATIVES

Toute un élastique que tu vas porter autour de ton poignet tout au long de la journée.

A chaque fois qu'une pensée négative surgit, prends le temps de la remarquer et l'accepter, puis change l'élastique de poignet. Dans la version un peu plus intense de l'exercice, tu peux faire claquer l'élastique sur ton poignet. Le principe est de te permettre de prendre conscience de la pensée et de l'interrompre.

EN PRATIQUE

2. ÉTIQUETTE TES PENSÉES ET LAISSE-LES S'EN ALLER

Prends du recul par rapport à cette pensée et étiquette-la. Tu n'es pas tes pensées. Par exemple, au lieu de te dire « je ne vais jamais y arriver », dis-toi « je suis en train d'avoir une pensée qui me dit que je ne vais jamais y arriver ».

Cela te permet de prendre de la distance et ne pas t'identifier à celles-ci.

Étant donné que ce sont souvent les mêmes pensées négatives qui reviennent, donne un nom à chacune d'entre-elles.

Par exemple, tiens encore cette histoire de « je suis incapable ».

Visualise chacune de ces pensées en train de disparaître de ton esprit/cerveau. Tu peux visualiser une désintégration lente de la pensée en fumée ou encore une mini explosion de la pensée. Les options sont illimitées. Choisis ce qui te parle. Tu peux même lui associer un son en même temps que tu la vois disparaître pour augmenter l'intensité.

EN PRATIQUE

3. TRANSFORME TES PENSÉES NÉGATIVES EN PENSÉES POSITIVES ET CONSTRUCTIVES

Remplace chacune de ces pensées négatives en une pensée positive liée à la situation.

Par exemple, tu te surprends en train de ruminer que tu en as marre de passer autant de temps dans les transports. Pense plutôt à tout ce que ce temps passé dans les transports te permet de faire, écouter un podcast qui t'inspire, écouter de la musique qui te fait du bien etc...

Si c'est une pensée négative sur toi, fixe-toi un objectif qui va te permettre de te libérer de cette pensée et visualise-toi en train de réussir. Pour continuer sur notre exemple précédent de « je ne vais jamais y arriver », quelles actions peux-tu mettre en place afin de te permettre de réussir ce projet ?

Liste-les et mets-les en place. Visualise- toi également en train de réussir ce projet.

Une fois que tu constates que les pensées négatives ont presque disparues, tu peux arrêter la procédure et retirer l'élastique de ton poignet. A ce stade, tu as changé ton mode de pensée et tu es devenu.e une personne plus optimiste et positive.

Tu vas voir que ce processus te permet de réduire considérablement les pensées négatives qui t'envahissent. Cependant pour être efficace, tu as besoin de t'engager dans le processus car si tu le fais à moitié, tes intentions n'y sont pas et cela ne fonctionnera pas.

SECRET N° 3

Pratiquer la gratitude

Pratiquer la gratitude

Éprouver de la gratitude, c'est **être reconnaissant.e de ce que nous possédons**. C'est être conscient.e de la chance que nous avons au quotidien. Et que tout est aligné pour nous à chaque instant.

Nous avons tendance à nous focaliser sur les choses que nous n'avons pas (les manques et les besoins) plutôt que ce que nous possédons et vibrons déjà. On se dit que l'on sera heureux une fois que l'on aura telle ou telle chose...

As-tu déjà remarqué cependant que cela ne fonctionnait pas ? Que même une fois que tu as acquis cette chose, ton ego ne sera jamais assez satisfait et repartiras à la quête d'une nouvelle chose que tu pourrais acquérir qui fera ton bonheur. On en veut toujours plus et rien ne nous comble.

Et si on prenait les choses dans l'autre sens, et que l'on se focalisait plutôt sur toutes les choses que nous avons dans notre vie ?

EN PRATIQUE

Chaque soir, note dans un carnet 3 choses pour lesquelles tu es reconnaissant.e. faire cela avant de dormir va te permettre d'éprouver de la gratitude pour cette journée écoulée, malgré les moments désagréables ou difficiles.

Tu chasses ainsi les pensées négatives de ton esprit et tu choisis ce sur quoi tu te focalises. Et en prime tu te prépares à un sommeil serein. Après quelques jours, tu verras que ta vision des choses va évoluer et que tu seras plus conscient.e de la chance que tu as au quotidien.

En exemple, voici une liste de choses pour lesquelles je suis reconnaissante :

- Être en bonne santé
- La discussion enrichissante et bienveillante que j'ai eu avec une amie
- Le partage avec ma magnifique communauté sur Instagram
- Le chant des oiseaux à ma fenêtre

Tu as compris le principe, maintenant à toi de faire l'exercice.

SECRET N° 4

Vivre dans l'instant présent

Vivre dans l'instant présent

Vivre dans le présent, c'est **être capable d'apprécier ce qui se passe ici et maintenant sans penser au passé ou au futur**. C'est pouvoir admirer la beauté d'un coucher de soleil sans penser au repas que l'on doit préparer le soir même. C'est se balader en pleine nature et contempler la beauté de la végétation sans penser à combien notre vie était mieux avant quand on se promenait avec Brad ou Angelina (oui encore eux).

Même si l'on ne s'en rend pas forcément compte, la plupart du temps nous sommes perdues entre toutes ces dimensions de temps, entre le passé et les projections du futur, et nous avons des difficultés à profiter de l'instant présent et de vivre en pleine conscience.

Être dans le présent permet d'**être plus connecté.e à soi, aux autres, à son environnement et à son intuition**. On s'autorise à plus profiter, à être plus détendus, à lâcher prise et à s'émerveiller de la vie autour de soi. Est-ce que tu as déjà vu un enfant se préoccuper du futur ou ressasser le passé ? Il est la représentation parfaite de ce concept.

Et là tu peux te dire « Forcément, c'est facile pour un enfant de vivre dans le présent car il n'a pas de responsabilités et il n'a rien à prévoir ». Je sais, on reviendra là-dessus plus tard. Pour l'instant prends cet enfant comme modèle.

Donc, pourquoi est-il important d'éviter de penser au passé ?

Tout simplement parce que cela peut t'apporter de la nostalgie et des regrets. Deux émotions dont on ne veut pas. De plus, cela te connecte à des situations sur lesquelles tu n'as plus de contrôle car elles sont passées.

Quand tu passes ton temps à te remémorer les moments magiques que tu vivais quand tu étais en couple avec Brangelina (je les combine, c'est plus rapide), tu es nostalgique, tu as dû mal à t'en détacher et accepter, et tu penses également au fait que rien ne sera plus jamais à la hauteur de ce passé extraordinaire. Tu te persuades que ta vie était mieux avant.

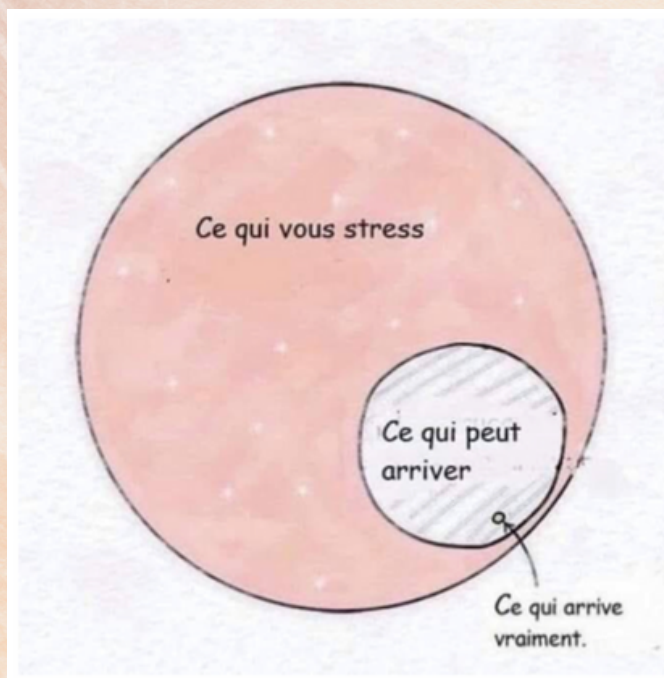
Quand tu penses au passé en te disant que tu aurais du faire ceci, ou dire plutôt cela, qu'est ce que cela t'apporte de positif et lumineux ? Rien. **Le passé est passé.** On ne peut pas le modifier, et bien heureusement. Donc autant l'accepter tel qu'il a été et arrêter de le ressasser et de vivre avec des regrets.

Je distingue bien ici le fait de penser au passé de façon toxique et néfaste, et le fait d'aller explorer son passé (son enfance ou bien ses vies antérieures) pour rechercher les sources d'un mal-être, d'un blocage ou d'une blessure pour faire en sorte d'y mettre du sens et de les libérer. Je considère cela comme une réelle démarche positive, et c'est d'ailleurs ce qui va te permettre de faire un réel travail en profondeur afin de transcender ta vie.

Et pourquoi est-il important d'éviter de penser au futur ?

Tout simplement parce que généralement penser au futur est source de stress, d'angoisse et d'anticipation. Même si bien entendu tu peux préparer ton futur, et c'est justement dans le présent que tu crées ton futur en fonction de tes énergies et de tes actions, et avoir des projets pour l'avenir.

Ce qui est généralement bloquant vis-à-vis du futur est l'idéalisation et se faire des plans sur la comète ou bien imaginer le pire. Sauf que la réalité des choses est souvent loin des scénarios que l'on s'imagine à travers le prisme de nos peurs et de nos doutes.



Maintenant que tu as bien compris l'importance de vivre dans le présent, tu dois te demander comment tu peux mettre cela en place concrètement dans ta vie car ce n'est pas évident de vivre l'instant présent quand on vit à 100 à l'heure.

EN PRATIQUE

1. RESPIRER CONSCIEMMENT

Se concentrer sur sa respiration permet de se recentrer sur soi pour calmer le mental. C'est l'outil le plus simple et le plus puissant que nous ayons à notre disposition. Si jamais tu sens tes pensées divaguer dans le passé ou le futur, prends le temps de respirer en conscience avec l'exercice suivant.

- Ferme les yeux
- Pose ta main sur ton ventre
- Inspire lentement et profondément en comptant jusqu'à 6 dans ta tête
- Expirer lentement et totalement en comptant jusqu'à 8 dans ta tête
- Ressent l'air qui entre et qui sort de ton corps
- Répète autant de fois que nécessaire
- Arrête une fois que tu te sens reconnecté.e à toi et apaisé.e

EN PRATIQUE

2. SE CONCENTRER SUR SES 5 SENS

Tu peux intégrer la pleine conscience dans ta routine en faisant place aux détails sensoriels. Par exemple, lorsque tu manges, prends le temps de savourer chaque aliment. Si tu fermes les yeux en mangeant, tu pourras ressentir les saveurs à un autre niveau.

Quand tu prends ta douche, concentre-toi sur la sensation de l'eau qui coule sur ta peau. Quand tu vois quelque chose, observe-le vraiment en détail. Par exemple, au lieu de regarder un arbre dans son ensemble, regarde le détail de ses feuilles, la texture du tronc, la couleur des fleurs.

En te concentrant sur tes 5 sens et en vivant ta vie à travers eux, tu t'autorises à vivre pleinement dans l'instant présent et tu commences à accueillir ton intuition et tes capacités intérieures et spirituelles.

EN PRATIQUE

3. COUPER COURT AUX RUMINATIONS

Pour se libérer du passé, il convient de comprendre pourquoi nous y sommes encore attachés. Il est donc important d'aller rechercher ce à quoi nous avons du mal à renoncer. Pour ce faire, je te propose l'exercice suivant :

Identifie avec précision les périodes, les événements ou les personnes auxquelles tu penses régulièrement avec regrets, attachement ou nostalgie.

Exemple : « quand je travaillais dans mon ancienne boite », « quand j'étais en couple ou ami avec ... »

EN PRATIQUE

3. COUPER COURT AUX RUMINATIONS

Note quels sont les bénéfices (émotionnel, mental, matériel, physique...) que tu ressentirais si tu pouvais avoir de nouveau dans ta vie ces éléments manquants.

Exemple : confiance en moi, bien-être au travail, bonheur d'avoir un ami cher avec qui partager ma vie

> Mon élément manquant 1 :

> Bénéfices associés 1 :

> Mon élément manquant 2 :

> Bénéfices associés 2 :

EN PRATIQUE

3. COUPER COURT AUX RUMINATIONS

Pour chaque élément manquant, identifie quelles actions tu peux mettre en place dans ta vie afin de combler ce manque. Chaque action notée doit être SMART afin d'être transformée en objectif clair :

Spécifique : définir clairement le résultat attendu

Mesurable : quantifier mon objectif afin de mesurer si je l'ai atteint

Atteignable : définir des moyens réalistes pour atteindre mon objectif

Réaliste : tenir compte des différentes contraintes (environnement, ressources...)

Temporel : préciser une date pour l'atteinte de mon objectif

EN PRATIQUE

Éléments manquants	Ce que je peux faire pour combler ce manque > Mon objectif	Les différentes étapes pour arriver à mon objectif	Pour quand est-ce que je vais le faire?
Exemple: Bien-être au travail	Trouver un nouvel emploi dans lequel je peux utiliser mes compétences en anglais	<ul style="list-style-type: none">- Refaire mon CV- Mettre à jour mon LinkedIn- Répondre à 5 offres d'emploi qui répondent à mes critères	15 juin 16 juin 20 juin
Mon élément manquant 1			
Mon élément manquant 2			

SECRET N° 5

Vivre en accord
avec ses valeurs

Vivre en accord avec ses valeurs

Est-ce que tu as déjà pris le temps de te demander quelles sont tes valeurs ? S'il y a bien un exercice que je recommande de faire pour t'aider à te connaître, c'est celui-ci. **Tes valeurs te définissent.** Elles doivent être le socle de toutes tes prises de décision et de ce que tu mets en place dans ta vie.

Lorsque l'on vit en accord avec ses valeurs, nous sommes alignés. C'est comme si tout ce qui se passait était juste puisque nous sommes convaincus que cette vie que nous nous sommes construits nous correspond. Au contraire, si nous n'avons pas conscience de nos valeurs, comment peut-on savoir si notre vie nous convient, si nous sommes alignés et dans quel sens effectuer les changements nécessaires ?

Je te propose un exercice qui va te permettre d'identifier tes valeurs, de les définir et de vérifier si tu vis ta vie en accord avec elles. C'est un exercice très puissant qui va te permettre d'avoir des prises conscience et qui, je l'espère, te poussera à passer à l'action pour effectuer les changements nécessaires dans ta vie.

EN PRATIQUE

LISTE 25 VALEURS (OU MOTS À CE STADE) QUI ONT DE L'IMPORTANT À TES YEUX

Pour t'aider à les identifier, tu peux répondre aux questions suivantes:

- > Qu'est ce qui est le plus important pour moi dans la vie ?
- > Pour quoi suis-je prêt.e à défendre une chose, une situation ?
- > Qu'est-ce que je veux transmettre aux autres ?

RÉDUIS CETTE LISTE À 10 VALEURS ET NOTES-LES CI-DESSOUS

Regroupe ensemble les termes qui peuvent l'être.

Exemple : peindre et dessiner peuvent être regroupés sous la valeur « créativité »

EN PRATIQUE

**ÉCRIS CE QUE CHACUNE DE CES VALEURS
SIGNIFIE POUR TOI**

Valeur 1 :

Définition 1 :

Valeur 2 :

Définition 2 :

Valeur 3 :

Définition 3 :

Valeur 4 :

Définition 4 :

Valeur 5 :

Définition 5 :

EN PRATIQUE

Valeur 6 :

Définition 6 :

Valeur 7 :

Définition 7 :

Valeur 8 :

Définition 8 :

Valeur 9 :

Définition 9 :

Valeur 10 :

Définition 10 :

EN PRATIQUE

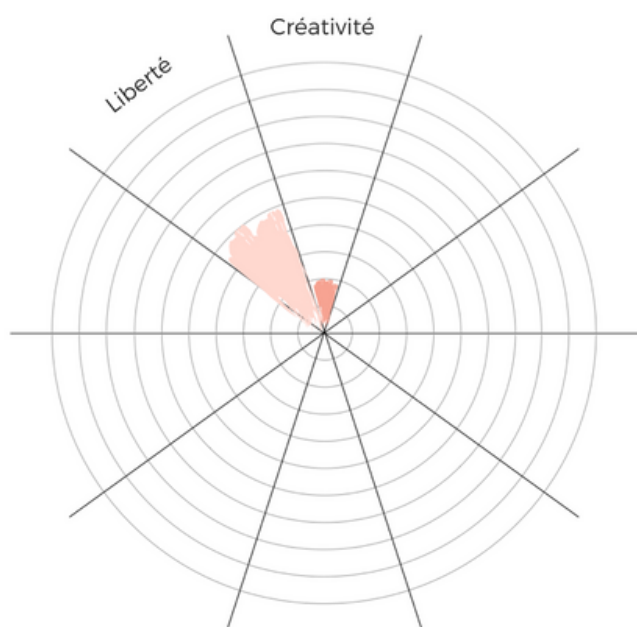
COMPLÈTE LA ROUE SUIVANTE, POUR CHACUNE DE TES VALEURS

EN INDIQUANT LE NIVEAU AUQUEL TU METS EN PLACE DES ACTIONS POUR VIVRE CHACUNE DE TES VALEURS SUR UNE ÉCHELLE DE 0 À 10 (0 ÉTANT AUCUNE ACTION, 10 ÉTANT LE TOP).

Exemples : La 1ère roue est complétée avec 2 exemples

> J'ai la valeur « liberté », mais j'ai un travail qui ne me permet pas de vivre ma liberté selon ma définition que j'en fait. À côté je voyage plusieurs fois par an et cela vient nourrir ma valeur « liberté ». Je vais donc mettre une note moyenne de 5.

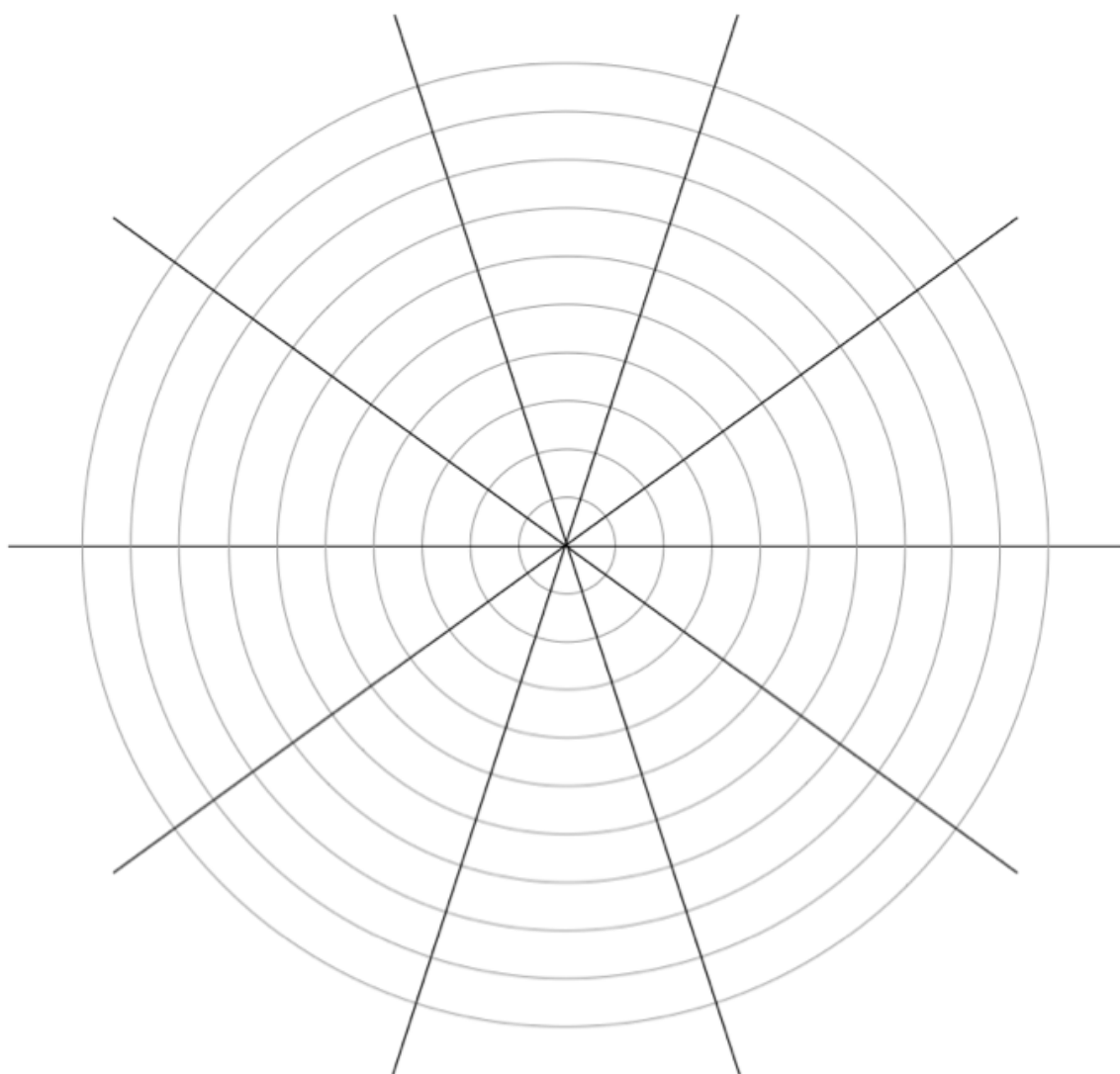
> Une de mes valeurs est la « créativité ». Je l'exprime autant que je peux dans mon travail mais cela est très limité de par les missions que j'effectue. J'ai arrêté de peindre et dessiner il y a plusieurs années alors que c'est quelque chose qui me passionne. Je ne mets pas beaucoup d'action en place pour nourrir cette valeur. Je mets donc une note de 2.



Si tu veux rendre ta roue plus sympa et développer ta valeur « créativité », tu peux colorier les parts du cercle représentant ta note, pour rendre l'exercice plus visuel.

EN PRATIQUE

À TOI DE JOUER !



EN PRATIQUE

IDENTIFIE LES 3 VALEURS QUI ONT LES NOTES LES PLUS BASSES.

POUR CHACUNE DE CELLES-CI, IDENTIFIE 3 ACTIONS QUE TU PEUX METTRE EN PLACE DÈS MAINTENANT ET QUI VONT TE PERMETTRE DE RÉINTÉGRER CETTE VALEUR DANS TON QUOTIDIEN.

Souviens-toi, tes actions doivent être SMART.

Exemple : ma valeur « créativité » a une note de 2. Quelles sont les 3 actions que je peux mettre en place dès maintenant ?

- > M'inscrire à un atelier de poterie qui a lieu la semaine prochaine
- > Dédier 2h chaque dimanche à la peinture
- > Aller avoir la nouvelle exposition temporaire au musée avant la fin du mois

EN PRATIQUE

Valeur 1 :

Action 1 :

Action 2 :

Action 3 :

Valeur 2 :

Action 1 :

Action 2 :

Action 3 :

Valeur 3 :

Action 1 :

Action 2 :

Action 3 :

Paré au décollage

Tu as désormais entre tes mains les 5 secrets, qui sont selon moi essentiels, pour vivre une vie alignée qui t'inspire.

- **Prendre la responsabilité de ta vie**
- **Être optimiste**
- **Pratiquer la gratitude**
- **Vivre dans l'instant présent**
- **Vivre en accord avec ses valeurs**

La clé est entre tes mains. Maintenant tu as besoin de te mettre en action afin d'ouvrir les bonnes portes. Cependant, il n'y a pas de miracles, si tu veux que les choses changent, tu vas avoir besoin de t'engager envers toi-même à vivre une vie alignée, t'impliquer et te mettre au travail.

Ce n'est pas uniquement en lisant ce mini-programme (ou d'autres livres ou vidéos) en te disant que cela va changer ta vie en un claquement de doigt. Rien ne changera si tu le décides pas. Et en ayant décidé d'intégrer le Cercle de l'Intuition c'est ce que tu as fais, et je t'en félicite.

Je te conseille de mettre en place ces secrets petit à petit, concentre-toi sur chaque point individuellement.

« C'est en changeant ses
habitudes que l'on change
qui l'on est »

Morgane