



5 ÉTAPES POUR VIVRE TA MEILLEURE VIE



Aucune partie de ce
ebook ne peut être
reproduite ou distribuée,
sous quelques formes que
ce soit sans autorisation.

Sommaire

ETAPE 1

DÉTECTE CE QUI TE MOTIVE

- Définis ton système de valeur
- Trouve ton Ikigai

ETAPE 2

ADOpte UN ÉTAT D'ESPRIT POSITIF

- La puissance des pensées positives
- Change ta perception face à la vie
- Comment devenir optimiste?

ETAPE 3

DÉPASSE TES PEURS ET TES CROYANCES

- Les clefs pour dépasser tes peurs
- Comprendre tes croyances limitantes

ETAPE 4

APPRENDS À TE FAIRE CONFIANCE

- Te connaître et t'écouter
- Apprends à poser tes limites
- Sors de ta zone de confort

ETAPE 5

PASSE DU RÊVE À LA RÉALITÉ

- La visualisation pour passer à l'action
- La méthode des petits pas



Introduction

Il nous arrive parfois d'envier la vie d'autres femmes et de fantasmer sur ce qu'elles font, sur ce qu'elles sont. Et on se dit "J'aimerais tellement être comme elle" ou "J'aimerais avoir ce courage-là " ou encore "J'aimerais avoir autant confiance en moi".

Le premier petit conseil que je peux te donner c'est de te désabonner de tous les comptes Instagram de femmes qui pourraient te faire culpabiliser. Si ça te fait sentir mal, ne perd pas de temps à regarder un feed Instagram qui n'est de toute façon absolument pas le reflet de la réalité.

Inspire toi seulement de femmes qui te donnent la motivation d'atteindre tes objectifs.

Être vulnérable c'est normal, on l'est toutes mais c'est aussi ce qui fait notre force. Ce ebook va t'aider à être plus audacieuse, à être la femme que tu rêves d'être pour mettre en place les actions nécessaires et construire une vie à ton image.

Alors avant de commencer à dévorer ce ebook, promets toi une chose : arrête de te rabaisser, arrête de te juger, arrête d'être trop exigeante envers toi même et arrête de te mettre la pression.



Prends le temps dont tu as besoin pour atteindre tes objectifs et réaliser tes projets. N'oublie pas que le plus important n'est pas le résultat mais c'est d'apprécier le chemin. Ton évolution. Les projets que tu vas bâtir, les succès que tu vas connaître et même les épreuves. Savoure chaque étape.

La deuxième chose que je te recommande de faire c'est une promesse envers toi même, la promesse de t'engager.

Si tu n'es pas assez engagée dans ce changement, c'est probablement que tu manques de motivation. Être engagée, motivée, ça veut dire cesser de procrastiner mais surtout ne pas t'arrêter à la moindre embuche.

Il y en aura, parce que rien n'est simple, mais apprécie les échecs autant que les succès! Avoir cet état d'esprit ça s'apprend, ça se travaille au quotidien.

On dit qu'un entrepreneur qui réussit c'est 80% grâce à son état d'esprit et 20% grâce à sa stratégie. Alors, si tu veux être l'entrepreneuse de ta vie, la protagoniste de ta vie, applique cette règle.

Je sais que tu as peur, tu es peut être même terrifiée. Terrifiée de changer des choses dans ta vie actuelle, terrifiée de t'affirmer et d'affronter le regard des autres. Terrifiée d'être toi et d'être jugée pour celle que tu es vraiment.

J'aimerais te rassurer sur une chose, être soi à 100% ne pourra jamais te rendre malheureuse sauf si tu as de mauvaises attentions.

Faire du 100% toi au quotidien te permettra de rayonner davantage, rayonner dans ta vie mais tu verras c'est contagieux!

Être toi te rendra heureuse. Faire tes propres choix et te construire une vie pour toi, n'est-ce pas le but de la vie?

Tu ne le sais peut être pas mais nous sommes toutes l'inspiration de quelqu'un. Même si aujourd'hui tu n'as pas la sensation d'être inspirante, je peux t'assurer que tu inspires d'autres femmes. Alors il est temps de t'affirmer, de dépasser tes peurs, d'apprendre à te faire confiance et de reprendre le pouvoir sur ta vie.

Je te ne vends pas une vie de rêve. A travers cet ebook, je vais te guider, te donner des clefs, te motiver, te rassurer. Lis le autant que tu veux, fais tous les exercices et surtout crois en toi. :)



Prête pour la suite ?

Tu es la seule
responsable de ton
bonheur !



ETAPE 1

DÉTECTE CE QUI TE MOTIVE

On cherche souvent des solutions pour arrêter de procrastiner. Mais as tu déjà pensé à en chercher la cause? T'es tu déjà demandé pourquoi tu procrastines? Pourquoi tu n'arrives pas à te motiver pour entreprendre quelque chose?

Et bien je vais te dévoiler le grand secret qui se cache derrière la procrastination. Il s'agit d'un manque de motivation. Ce n'est pas une question d'avoir du mental. C'est une question de savoir si l'objectif derrière ce projet te motive vraiment?

Alors poses toi la question : "Qu'est-ce qui me motive?"

Par exemple, tu aimerais arrêter de fumer mais tu repousses sans cesse ce projet. Quelle est ta motivation concernant ce projet? Pourquoi souhaites tu arrêter de fumer? Qu'est-ce qui te permettrait de t'apporter davantage de motivation pour atteindre cet objectif?

Avant d'avoir mon fils, j'avais ce qu'on appelle la clope du plaisir. Mais je pouvais sans problème fumer un paquet en soirée.

Après sa naissance j'ai eu un vrai déclic et j'ai réalisé que ça ne servait à rien dans ma vie, ça me coutait de l'argent pour rien et que ça avait un impact négatif sur ma santé.

En fait, j'ai pris conscience que ça ne m'apportait que du négatif. C'est là qu'a été ma motivation : je ne veux apporter que du positif dans ma vie et j'en ai le pouvoir.

Ça ne veut pas dire que je n'ai jamais eu envie de m'allumer une cigarette pour accompagner un bon verre de vin. Mais je ne l'ai jamais fait parce que ma motivation est ancrée et réelle.

L'addiction peut être présente, tout comme l'habitude, mais je pense que la motivation est plus puissante.

C'est exactement pareil lorsque l'on dit : "Il faut que je me mette au sport". Avant tout, prends le temps de trouver l'activité physique qui te motive vraiment. Celle qui te fait du bien, celle qui te permet de ne pas voir le temps passer, celle qui te permet de te défouler.

Tu l'as compris, si tu veux mettre en place des changements de ta vie, il faut que tu définisses ta motivation derrière chaque projet.

*La motivation est ta
force motrice.*



1. Définis ton système de valeur

Dans cette première partie, je vais te donner une technique merveilleuse pour comprendre ce qui t'anime dans la vie et donc ce qui te motive.

Tu l'as deviné, c'est ce que l'on appelle notre système de valeur.

Pour commencer je vais t'expliquer ce qu'est une valeur. Une valeur c'est :

- le squelette de notre être psychique
- ce qui est fondamental pour nous
- ce qui donne un sens à nos actions

C'est ce qui va définir qui tu es, ce que tu veux faire, à avoir une idée de la vie que tu veux mener, ce que tu veux inculquer à tes enfants. C'est tout simplement ce qui va t'aider à donner un sens à ta vie.

Pour découvrir quelles sont tes valeurs, je te propose un petit exercice.

Tu peux lister ce que tu aimes faire dans la vie, les activités qui t'apportent de la joie. Ensuite tu peux attribuer les valeurs qui sont liées à ces activités, à ces choses que tu aimes faire. Nous appelons ces valeurs, les valeurs hautes.

Tu peux aussi faire l'inverse. Lister les choses que tu n'aimes pas faire et te demander à quelles valeurs sont liées ces choses qui t'ennuient, te dépriment, te stressent, te poussent à la procrastination. Il s'agit ici des valeurs basses.

Je te donne ici quelques idées de valeurs mais il en existe des dizaines d'autres !

<i>Amour</i>	<i>Altruisme</i>	<i>Beauté</i>
<i>Partage</i>	<i>Bien être</i>	<i>Convivialité</i>
<i>Creativité</i>	<i>Humour</i>	<i>Joie</i>
	<i>Plaisir</i>	<i>Appartenance</i>
		<i>Liberté</i>

Ensuite il te suffit de noter tes 8 valeurs hautes et tes 8 valeurs basses.

Enfin, tu pourras noter tes valeurs hautes sur une échelle de 0 à 10 en te posant la question : "À combien je nourris chacune de ces valeurs dans ma vie?"

Si tu remarques que certaines valeurs ne sont pas ou peu nourries dans ta vie alors poses toi la question suivante : "Qu'est-ce que je peux changer dans ma vie pour aller rehausser cette valeur?". "Quel projet que j'ai en tête pourrait le plus m'aider à nourrir ses valeurs? "

Plus tu nourris tes valeurs hautes au quotidien, plus tu seras épanouie.

Respecter ses
valeurs, c'est se
respecter soi-même



2. Trouve ton Ikigai

Il y a quelques mois, je me suis plongé dans le livre de Ken Mogi "Le petit Livre de l'ikigai".

Lorsqu'on aborde les thèmes de philosophie de vie, chaque culture à sa vision des choses ; je trouve très enrichissant d'explorer la vision du développement personnel dans des sociétés différentes et les méthodes que chacune met en avant pour trouver un sens à sa vie.

Et sans grande surprise, on a beaucoup à apprendre des cultures influencées par le zen et la spiritualité.

L'ikigai est une philosophie de vie qui t'invite à revoir tes priorités. Selon l'ikigai, ton épanouissement, le sens de ta vie n'est pas lié à tes ressources financières ou à ta réussite professionnelle.

L'ikigai est une philosophie de vie japonaise

Le terme apparaît pour la première fois au Japon, plus précisément sur l'île d'Okinawa, au 14^{ième} siècle.

Le mot vient du terme ikiru, qui signifie "vivre" et de kai que l'on pourrait traduire par "raison".

Si la traduction littérale n'existe pas, l'ikigai est souvent défini comme une philosophie de vie qui consiste à trouver un sens à sa vie, une bonne raison de se lever le matin. Il paraît que c'est là que réside le bonheur...

L'objectif de l'ikigai est de trouver un sens à ta vie et les moyens (simples) d'être heureuse.

Dans son livre, Ken Mogi précise que la philosophie repose sur cinq piliers fondateurs :

1. Commencer petit
2. Se libérer soi-même
3. Harmonie et durabilité
4. La joie des petites choses
5. Être ici et maintenant

Ces piliers sont des bases solides qui te permettront de revoir tes priorités et de trouver un sens à ta vie. C'est cet état d'esprit qui serait à l'origine de la longévité de vie des habitants de l'île d'Okinawa.

Trouver son Ikigai c'est atteindre un meilleur équilibre entre ta vie professionnelle et ta vie personnelle. Je précise ici que l'ikigai peut être quelque chose de très simple. Ton Ikigai peut être de consacrer 20 minutes par jour à la lecture, de faire une BA par jour ou encore d'apprendre une nouvelle chose par jour.

Ton ikigai peut donc varier et cette philosophie de vie suppose que tu t'interroges régulièrement sur la cohérence entre ta personnalité, tes besoins et ta réalité du moment.

La méthode pour trouver son ikigai, c'est se demander:

- ce que tu aimes faire
- ce pour quoi tu es douée
- ce dont le monde a besoin
- ce pour quoi tu peux être rémunérée

Ton épanouissement
doit être ta
priorité



ETAPE 2

ADOPTE UN ÉTAT D'ESPRIT POSITIF

Si tu me suis depuis quelque temps, tu sais sans doute que je suis une grande optimiste. Ce n'est pas qu'une qualité personnelle. C'est aussi quelque chose que je cultive au quotidien.

En effet, ton état d'esprit a un pouvoir déterminant sur ta vie. Il a un effet direct sur ta capacité à entreprendre des choses (ou non), à créer (ou non), à devenir celle que tu as toujours voulu être. Ou non.

Adopter un état d'esprit positif va te demander un effort. Car, notre cerveau a tendance à se focaliser sur le négatif. C'est sa manière d'apprendre.

En revanche, tu peux déconstruire cet élan naturel et décider de voir le verre à moitié plein.

Pour entraîner ton cerveau à transformer tes pensées négatives en pensées positives, il y a un exemple que j'aime bien donner. Si tu te retrouves coincée dans les bouchons et que cela te met en retard pour en rendez-vous, abstiens-toi de râler. En bloquant le flux de pensées négatives, efforce-toi d'insuffler des pensées positives. Ces bouchons sont aussi l'occasion de :

- faire un exercice de méditation ou de respiration
- retravailler ton rendez-vous
- écouter un podcast

Ce travail sur toi va te pousser à développer ton optimisme de manière considérable. C'est uniquement à partir de là que tu pourras entrevoir que tout est possible !

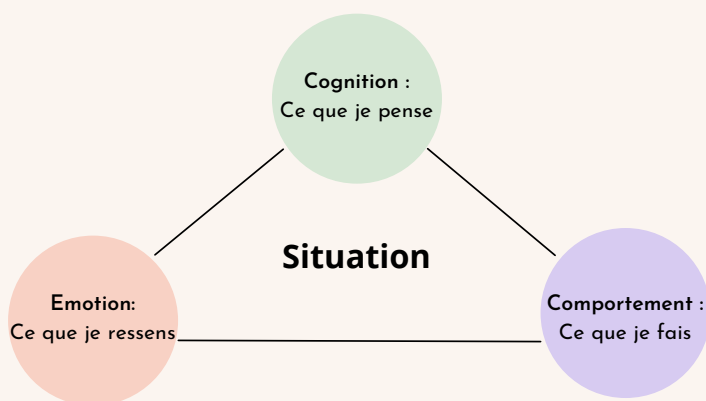
*Rien n'est parfait mais tout
est possible.*



1. La puissance des pensées positives

Notre réalité peut vite devenir négative, cela commence avec nos pensées, ce qui va engendrer en nous des émotions négatives et provoquer un comportement plus ou moins néfaste.

Si nous entretenons notre pessimisme, il deviendra notre réalité.

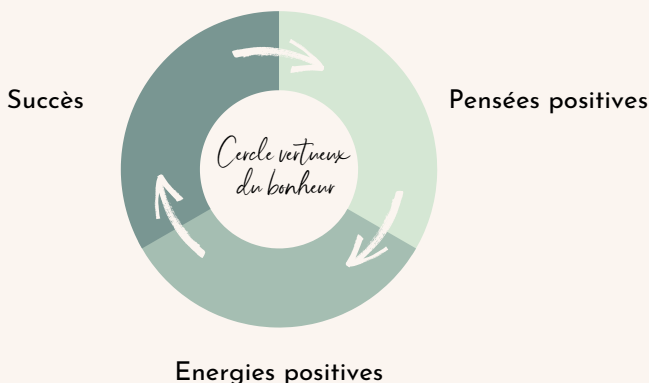


C'est pour cela qu'il est primordial de cultiver nos pensées positives. La pensée positive va venir contre balancer cette tendance au pessimisme.

En fait, il faut bien que tu comprennes que tes pensées sont le reflet de ta vie.

Tu as donc le pouvoir de transformer ta réalité,
de transformer ta vie.

Tu as la capacité de créer dans ta vie un vrai cercle vertueux.



En effet, tes pensées positives vont t'apporter de l'épanouissement et te faire ressentir du bonheur. Ce qui va alors provoquer chez toi de l'énergie positive. Tu vas ressentir de l'enthousiasme et cela va décupler tes capacités pour enfin te mener à plus de succès dans ta vie. Pourquoi? Parce que tu vas tout simplement déclencher plus d'opportunités et concrétiser tes projets.

Tu vas entrevoir un champs des possibles beaucoup plus large. Tu vas te sentir davantage capable d'oser et tu vas te rendre compte à quel point nos super pouvoirs proviennent de notre état d'esprit.

Je te propose un petit exercice pratique, très simple, à faire autant de fois que tu veux.

5 étapes pour créer un cercle vertueux grâce à la pensée positive :

- Visualise un objectif que tu souhaiterais atteindre
- Ressens les émotions positives qui y sont associées
- Mets en place des actions
- Savoure ta victoire
- Recommence !

Je te propose aussi de garder ces 5 conseils en tête pour penser positivement:

- Fais place aux pensées et émotions positives.
- N'oublie pas que chaque problème a sa solution.
- Entoure-toi de personnes positives.
- Trouve ce qui t'apaise et te reconforte.
- Prends soin de ton corps et de ton esprit.

On dit que 90% de notre bonheur provient de notre état d'esprit et seulement 10% des circonstances extérieures. Tu as déjà dû remarquer, par exemple, que dans les pays en développement, certaines personnes ne possèdent presque rien. Et pourtant, elles te semblent plus heureuses que tu ne l'es... Tout se passe à l'intérieur.

Si tu es malheureuse, ce que tu possèdes ne te rendra pas plus heureuse. Cela va simplement contribuer à t'apporter plus de confort dans ta vie. Mais ton bonheur, ta manière de voir la vie, c'est avant tout en toi que ça se passe.

Sois l'énergie
que tu veux
attirer.



2. Change ta perception face à la vie

Tout est question de perception. Et c'est vrai !

Pour que tu comprennes où je veux en venir, je te propose une rapide mise en situation.

1. Rappelle toi d'une situation qui t'est arrivée récemment et qui t'a semblé difficile ou qui t'a mise en colère.
2. Imagine la pire perception que tu aurais pu avoir de cette situation (encore pire que celle que tu as perçue)
3. Imagine la meilleure perception que tu aurais pu avoir de cette situation.
4. Laquelle préfères-tu et pourquoi?

Par exemple, tu as été licenciée. La pire perception que tu pourrais avoir c'est : mon dieu, c'est horrible, je ne retrouverai jamais un travail aussi bien payé, ou aussi près de chez moi. Comment je vais faire ? C'est une catastrophe, etc...

Meilleure perception : Ok, de toute façon je ne peux rien faire pour changer la décision de mon employeur. Je dois donc accepter la situation, en profiter peut être pour faire un point sur ma vie professionnelle ou peut être un break. Une formation. En tout cas pour mettre cette situation à profit.

On préfère évidemment la meilleure perception puisque cela rend la situation plus positive et moins stressante.

Il n'y a pas de
problème, il n'y a
que des solutions.



3. Comment devenir optimiste

Plus haut, je te parlais de mon optimisme. Ce trait de ma personnalité m'a permis d'accomplir beaucoup de choses et de surmonter des épreuves avec plus de légèreté. Et par la force des choses cela m'a donc permis de renforcer ma confiance en moi.

Et je tiens à insister sur le fait, qu'être optimiste, ce n'est pas être naïve!

J'en profite pour faire un parallèle avec la théorie du bourdon que j'ai découvert dans le livre "Foutez-vous la paix" de Fabrice Midal. L'auteur l'aborde dans ce livre pour démontrer la puissance de l'ignorance.

On entend souvent : "l'information c'est le pouvoir" mais pas toujours ! Parfois, d'ignorer quelque chose nous permet de nous sentir davantage capable et d'oser !

Mais revenons à la théorie du bourdon : " Selon les lois de l'aérodynamique, le bourdon ne peut pas voler: le rapport mathématique entre sa tête, trop grande; et ses ailes, trop petites, l'empêche de soutenir son corps en l'air. Mais le bourdon ne le sait pas: c'est pourquoi il vole."

N'est-ce pas incroyable?

Mais alors quel rapport entre cette théorie et l'optimisme? Tu vas comprendre...

"L'optimisme désigne chez l'être humain un état d'esprit, durable ou passager, caractérisé par une perception positive du monde et de l'univers."

Freud a vu en l'optimisme la règle générale de la vie. Pour lui, sans l'optimisme, on ne peut affronter les événements de la vie.

Tout comme le pouvoir de l'ignorance, l'optimiste est un super pouvoir. L'optimiste affecte le comportement de la personne, ses relations mais aussi sa santé psychologique et physique.

Le cerveau d'une personne optimiste utilise beaucoup moins d'énergie pour fonctionner que celui d'une personne pessimiste. Alors, comme dirait Fabrice Midal, "Foutez-vous la paix" !

L'optimisme te permet de mieux affronter la vie, d'entretenir de bonnes relations, d'être flexible, de réduire ton stress, de fortifier ton système immunitaire, de voir plus de solutions que de problèmes donc plus d'opportunités! Et par conséquent de booster ta confiance en toi.

Alors lorsque que tu auras tendance à être pessimiste pense au bourdon, c'est en fait une sorte de mémo que je te propose pour activer ton super pouvoir qu'est l'optimisme.

Bon, c'est très bien tout ça, mais comment vas tu faire pour devenir optimiste durablement?

1. Arrête de te positionner comme une victime

Ce premier point est très important. On a tendance à se plaindre, à se mettre dans une position de victime. "Je n'ai pas de chance", "Je suis nulle", "Je n'ai pas les capacités".

En plus de cela, on a tendance à s'auto-harcéler. On se parle mal alors que nous n'accepterions jamais cela d'une autre personne.

Je ne peux que te recommander de cesser d'agir de la sorte. Arrête de te positionner comme une victime et arrête de t'harcéler.

La clef pour y arriver est de cultiver l'amour. Apprendre à s'aimer en acceptant sa vulnérabilité. Apprendre à aimer son corps en lui donnant le bon carburant et en prenant conscience que le corps n'est pas qu'une enveloppe physique. C'est une machine incroyable, qui te permet de parler, de marcher, de digérer de bons plats, d'avoir des sensations, de pratiquer des sports, des activités, de voir le monde. Vois au delà de ton enveloppe physique, vois le comme ton meilleur allié. Une machine très puissante.


Apprendre à s'aimer est primordial, cela te permettra aussi d'apprendre à aimer les autres correctement. A être bienveillante avec toi et avec les autres.

2. Cultive la gratitude

Être optimiste, c'est d'abord être positive. Et être positive, c'est aussi avoir de la reconnaissance pour ce que l'on a. Avoir de la gratitude envers la vie. par exemple : "Je suis reconnaissante de la famille ou des amis qui m'entourent", "J'ai de la gratitude pour l'endroit dans lequel je vis", "Je suis reconnaissante d'être en bonne santé", "J'ai de la gratitude de pouvoir lire, écrire, parler, ressentir, toucher". On peut être reconnaissante envers une infinité de choses. Et c'est important de l'être, n'oublie pas que ta situation actuelle, qui te paraît peut être pas idéale, pourrait être pire, alors cultiver la gratitude c'est important.

Tu peux, par exemple, t'offrir un petit carnet, que tu gardes dans ton sac à main ou dans le tiroir de ta table de nuit. Dans lequel, tu pourras y noter les choses pour lesquelles tu ressens de la gratitude. A tout moment de la journée ou bien le soir à tête reposée en repensant à ta journée. C'est un bon exercice qui te permet d'apprendre à cultiver la gratitude de manière naturelle et récurrente.

L'objectif étant de percevoir la gratitude dans les petites choses du quotidien.



3. Fous toi la paix

On est constamment entrain de se juger, de faire des plans, de se challenger, de prendre des décisions, de se poser des questions, de se torturer l'esprit... Et à cause de cela, on ressent du stress mais aussi des symptômes physiques (maux de tête, maux de ventre, fatigue, etc...)

Au lieu de cela, on devrait plutôt apprendre à profiter du moment présent. A savourer, à lâcher prise, à laisser couler! De toute façon tu ne peux pas tout contrôler.

Tu peux faire cet exercice :

Notre sur une feuille les choses que tu peux contrôler comme par exemple : Qui sont tes amis, ce que tu dis, ce que tu décides, ce que j'apprends, etc..

Et ce que tu ne peux pas contrôler : Ce que les autres pensent, les décisions des autres, le temps qu'il fait, le passé, etc...

Le fait d'apprendre à lâcher prise, te permet de préserver ton énergie et d'arrêter de polluer ton esprit. Mais surtout de te concentrer **POSITIVEMENT** sur les choses pour lesquelles tu as le pouvoir de faire évoluer.

La vie bouge très vite,
si tu ne t'arrêtes pas
de temps en temps,
elle te file entre les
doigts!



ETAPE 3

DÉPASSE TES PEURS ET TES CROYANCES

De la même manière que ton état d'esprit a un pouvoir direct sur ta vie, la perception que tu as de toi et des choses que tu peux accomplir a un effet direct sur l'image que tu renvoies de toi et ta capacité à passer à l'action.

Si tu penses que tu n'es pas capable de faire quelque chose, cette pensée deviendra une réalité pour toi et pour ton entourage.

C'est pareil pour les peurs, plus tu leur donnes du crédit, plus tu les nourris et plus elles prendront le dessus. La plupart du temps, les peurs sont irrationnelles.

Malheureusement, beaucoup de nos décisions se font en fonction de nos peurs. On ne s'en rend pas compte, mais c'est comme si elles nous contrôlaient.

Il suffit de faire l'exercice de dépasser certaines de nos petites peurs pour se rendre compte que nos peurs ne sont pas insurmontables. Il suffit de le décider. Mais encore une fois, c'est aussi une question de motivation !

Tu peux essayer ! Par exemple, je me suis forcée à nager seule dans la mer. J'ai très peur des fonds marins. J'ai répété cette action plusieurs fois et maintenant c'est devenu un vrai plaisir!


1. Les clefs pour dépasser tes peurs

Nos peurs peuvent provoquer des blocages qui nous freinent dans notre vie quotidienne. Pour dépasser tes peurs, il est important de savoir les identifier. Il existe plusieurs degrés sur l'échelle des peurs. Certaines sont plus évidentes que d'autres, elle dictent nos réactions de manière inconsciente. Savoir comment identifier nos peurs peut révéler certains blocages et nous permettre de dépasser certains obstacles.

Si tu commences à envisager des changements dans ta vie, il se peut aussi que ton envie soit très vite calmée par des peurs. Ces peurs peuvent être réelles, construites ou inutiles. Le fait est qu'elles te paralysent et t'empêchent d'avancer. Elles te poussent à rester dans ta zone de confort et sont un obstacle pour atteindre la vie dont tu rêves.

Parmi les peurs les plus répandues on trouve : la peur du regard des autres, la peur de l'échec, la peur de se tromper et la peur de réussir.

Je te propose de comprendre pourquoi ces peurs resurgissent quand le changement se profile, à les apprivoiser et à passer à l'action !



1. La peur du regard des autres

Que ce soit pour des choix anodins ou de grandes décisions, on s'en remet toujours au regard des autres. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'on demande l'avis de nos proches avant de se lancer dans un projet. C'est une forme de validation.

Ce besoin de validation vient du fait que nous sommes des êtres sociaux ; nous évoluons dans une société régie par des codes, des systèmes de pensée qui nous donnent une valeur.

Mais le problème c'est que cela t'empêche non seulement d'avancer mais surtout de faire tes propres choix. Et si tu ne fais pas tes propres choix, comment veux tu être épanouie ?

Ce que je dis toujours, c'est qu'un jour tes parents ne seront plus là et tu te retrouveras seule avec la vie que tu as créé, la famille que tu as construite.

Alors il vaut mieux te retrouver avec une vie qui te rend heureuse. Au final tes parents, tes amies, ton entourage ne souhaitent que ton bonheur. Même si certains transfèrent leur peurs sur toi.

Ce que je recommande c'est de ne pas parler de tes projets aux personnes qui seront sceptiques ou négatives. Partage cela seulement avec les personnes qui sauront te donner de la force, du courage et des ondes positives.

Se détacher du regard des autres est possible en appliquant 2 techniques presque infaillibles :

- te rappeler que tu ne peux pas plaire à tout le monde. Et que c'est très bien comme ça ! Tu as une personnalité, des besoins et des valeurs qui ne correspondent pas nécessairement à ceux de tes proches. Cela te rend différente et c'est une force.
- apprendre à t'aimer et à t'écouter. Le regard que tu portes sur toi-même va aussi influencer celui que les autres te portent.

2. La peur de l'échec

La peur de l'échec s'apparente à la peur de ne pas y arriver... Souvent, lorsque l'on a un projet en tête, on envisage tous les scénarios possibles. On a tendance à envisager le pire.

Pour te détacher de la peur de l'échec qui peut t'empêcher d'avancer, je te propose 3 outils très efficaces.

- créer ta propre définition du succès. En effet, si pour d'autres elles s'apparente à l'achat d'une maison à 25 ans, un mariage et un CDI. Cette définition de la réussite n'est peut-être pas vraie pour toi. Interroge-toi sur tes valeurs, tes besoins, le sens que tu as envie de donner à ta vie. Cela te permettra de créer ta propre définition de la réussite.

- dissocier échec et valeur personnelle. Souvent, lorsque l'on échoue, on intègre une mauvaise vision de soi. On se dit que l'on est nulle, que l'on ne sait pas faire, qu'on n'y arrivera pas. Mais l'échec ou la réussite n'ont rien à voir avec ta valeur personnelle. Ces deux issues peuvent dépendre d'éléments extérieurs et ne déterminent en aucun cas qui tu es !
- appréhender l'échec comme une occasion d'apprendre, de progresser. De manière générale, on oppose échec et réussite. C'est surtout vrai en France alors qu'aux Etats-Unis, l'échec est vu comme un moyen d'apprendre. Et c'est vrai ! Rater, échouer permet de gagner en compétences et en efficacité.

3. La peur de te tromper

Cette peur peut-être assez proche de la peur d'échouer. Elle s'apparente plutôt à la peur de ne pas choisir la bonne voie. La question est déjà de savoir s'il n'existe qu'une seule bonne voie.

Dans son livre "Les Vertus de l'échec", le philosophe Charles Pépin souligne que se tromper (ou échouer) c'est aussi une manière d'ouvrir de nouvelles perspectives. De nouvelles opportunités. Et peut-être d'emprunter des chemins que tu n'aurais pas envisagés.

Charles Pépin parle notamment de Serge Gainsbourg. Plus jeune, Serge Gainsbourg rêvait d'être peintre et n'envisageait pas une seule seconde d'être chanteur. Ce sont des échecs (ou plutôt des expériences) qui ont fini par le mener à la carrière couronnée de succès que tu connais probablement.

4. La peur de réussir


Pourquoi avoir peur de réussir ? C'est quand même le but à atteindre, non ? La peur de réussir est en réalité très liée à la peur de voir sa vie changer.

Par exemple, si tu deviens riche grâce à ton projet, tu vas peut-être avoir peur de perdre une partie de ton entourage. Peut-être vas-tu te sentir coupable quant à cette réussite.

Me concernant, j'avais cette peur avant de lancer Les Locomotives. J'avais très peur de réussir et de voir ma vie chamboulée. J'ai d'ailleurs failli abandonner à cause de cette peur.

Et c'est problématique ! Pour t'aider à dépasser cette peur, voici deux conseils que j'aimerais te donner :

- on ne fait pas les choses pour les autres mais pour soi. Si ton entourage tient à toi et a une attitude bienveillante envers toi, alors ta réussite ne sera qu'une raison de plus de se réjouir pour toi.

- si ta réussite crée de la jalousie et que certaines personnes de ton entourage s'éloignent de toi, rappelle-toi que c'est un tri salutaire. Un tri nécessaire. Lorsque l'on change, que l'on entreprend un projet, on a besoin de se focaliser sur des soutiens sains et bienveillants.
- 

Puissent tes choix
être le fruit de tes
espoirs et non de tes
peurs



2. Comprendre tes croyances limitantes

Je te le répète, si tu penses que tu n'es pas capable de faire quelque chose, cette pensée deviendra une réalité pour toi et pour ton entourage.

Cela me rappelle le livre "L'homme qui voulait être heureux" de Laurent Gounelle. Dans ce livre, le personnage pense qu'il est trop maigre pour réussir à séduire les femmes. Le problème n'est évidemment pas qu'il est trop maigre. Mais sa croyance est tellement présente qu'il se place lui-même dans une posture où il devient peu séduisant. Sans même s'en rendre compte, il repousse les femmes. Et donc sa croyance devient finalement une réalité. C'est ce qu'on appelle un cercle vicieux.

Mais, heureusement, tu peux te débarrasser de tes croyances limitantes. Tout est dans ta tête. En changeant ton état d'esprit et ton regard sur toi, ton attitude, ta manière de parler et de te comporter seront profondément modifiées.

Il existe des enquêtes hallucinantes que je mentionne d'ailleurs dans notre *programme pour construire une vie qui te ressemble*. Ces enquêtes prouvent à quel point nos croyances peuvent avoir un effet puissant sur nous, négatif mais aussi positif !

Si tu veux débloquer en toi une vision du succès et arriver à réaliser tes rêves, il faut te détacher de tes fausses croyances.

Par exemple, une croyance qui revient très souvent c'est croire que nous ne sommes pas capables.

Après avoir interviewé plus de 60 femmes au micro de mon podcast Les Locomotives, je peux te dire une chose, c'est que nous sommes toutes capable d'oser ce qui nous semblait impossible.

Toutes ces femmes que j'ai interviewé n'ont rien de plus que toi et rien de moins. Elles sont vulnérables, comme nous toutes, mais audacieuses.

Elles ont trouvé le moyen de dépasser leurs peurs, leurs croyances. Et je pense que cette force qu'elles ont toutes en commun est la motivation. On y revient toujours...

Si une personne te dit que tu es "chiant", "nulle", "moche", "peureuse", "faible", "pas courageuse", "bête". N'y crois pas. Ne laisse personne définir qui tu es et ne fais pas de ses paroles une réalité.

Je sais à quel point c'est difficile; Petite on me donnait le surnom de "peur de tout". A force de me répéter que j'avais peur de tout, j'ai fini par y croire et rentrer dans la peau de ce personnage. A avoir vraiment peur de tout. Encore aujourd'hui ce n'est pas toujours évident de sortir de cette croyance.


C'est pourquoi il faut faire très attention aux mots employés lorsque l'on s'adresse aux autres, à notre entourage, à nos enfants...

J'aimerais te donner un petit exercice pour t'aider à transformer tes croyances en force.

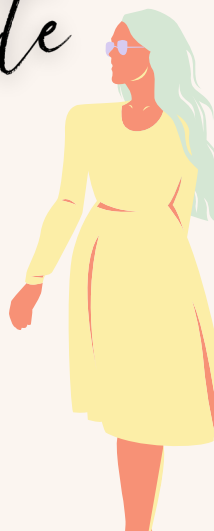
Cet exercice consiste à décrire la vie de tes rêves si tu étais dans un monde où tout est possible. Quel serait ton métier, ton lieu de vie, tes passions?

Dans le livre "L'homme qui voulait être heureux", le protagoniste se prête à cet exercice et est surpris de constater que son rêve n'était pas démesuré et pourtant cela lui semble inaccessible.

Est-ce le cas pour toi aussi?...



On a du te dire qu'il
faut réussir dans la
vie. Moi, je te dis qu'il
faut vivre, c'est la
plus grande réussite
au monde!



ETAPE 4

APPRENDS À TE FAIRE CONFIANCE

Tu le sais, dans le développement personnel, la confiance en soi est cruciale. C'est grâce à elle que tu vas prendre conscience de ta valeur, de ce que tu mérites.

Le développement de la confiance en soi passe par plusieurs étapes :

- te connaître et t'écouter
- te détacher du regard des autres
- apprendre à poser tes limites et à dire non
- transformer tes peurs en énergies positives
- passer à l'action

On pourrait définir la confiance en soi comme ta capacité à être consciente de ce que tu mérites, de ta valeur individuelle. Contrairement à ce que tu pourrais penser, la confiance en soi n'est pas innée ; c'est un état d'esprit, un choix au quotidien.


Mais la confiance en soi peut aussi venir avec l'expérience. Par exemple, lorsque tu connais ton métier, tu auras instinctivement davantage confiance en toi que lorsque tu découvres un nouveau poste. Mais pour certaines personnes cela ne change rien, elles sont confiantes dès le départ!

Pour ma part, j'ai commencé à avoir vraiment confiance en moi quand je suis rentrée dans le monde professionnel. J'ai vu de quoi j'étais capable, la vitesse à laquelle j'apprenais, alors j'ai pris conscience de ma valeur.

Ces dernières années ma confiance en moi a fait un réel bon.

Plus je sors de ma zone de confort, plus je relève de nouveaux challenges, plus je renforce la confiance que j'ai en moi.

Travailler sur ta confiance en toi est une des principales clés pour atteindre l'épanouissement et une vie alignée. C'est pourquoi j'ai intégré à mon programme des exercices et des outils ciblés pour booster ta confiance, connaître ta valeur et apprendre à t'affirmer.



La chose la plus
sexy au monde, c'est
une femme qui a
confiance en elle.

Beyoncé



1. Te connaître et t'écouter

Première étape cruciale vers la confiance en toi : savoir qui tu es. C'est en te questionnant, en te demandant ce qui est important pour toi et ce qui l'est moins que tu commenceras à avoir confiance en toi.

Comme tout être humain, tu as grandi dans une société qui a ancré en toi des schémas de pensée, des modèles et un système de valeurs dans lequel tu ne te retrouves pas nécessairement. Par exemple, nous grandissons toutes avec l'idée que réussir sa vie c'est réussir socialement et financièrement. Cela peut-être vrai pour certaines personnes mais peut-être que pour toi, la réussite c'est d'aider les autres au quotidien ou encore de te sentir libre.

En déconstruisant tes schémas, tu pourras te connaître sur le bout des doigts et savoir ce à quoi tu aspiras pour atteindre un vrai épanouissement. Et c'est comme ça que tu pourras rester alignée avec tes choix et tes besoins.

Petite fille, je n'avais pas confiance en moi parce que je ne me connaissais pas. Je pensais que je devais être et faire comme ma grande soeur. J'avais très peu d'opinions propres. Parfois je préférais qu'on ne me remarque pas plutôt que de devoir m'exprimer. Je pense que j'avais peur d'être jugée pour qui j'étais ou de ne pas être aimée telle que j'étais.

Alors sache une chose, c'est que tu es unique, et qu'on ne peut être aimé de tous. Et ce n'est pas grave.
Partir à la découverte de soi est la chose la plus épanouissante qui soit.

Ceux qui te jugeront pour ce que tu es n'ont rien à faire dans ta vie. Ceux qui ne t'encourageront pas à suivre tes désirs, tes envies n'ont pas leur place non plus.

Tu dois apprendre à t'écouter et à te connaître, sinon comment veux tu créer une vie qui te ressemble, qui te rend heureuse?

Je te propose un petit exercice simple et efficace pour comprendre qui tu es et ce que tu aimes :

Pose sur papier la liste des choses que tu aimes faire (ça peut être des choses du quotidien), que tu entreprends avec plaisir, les choix que tu as fait avec ton cœur.

C'est important de dissocier ce que l'on aime réellement faire de ce que l'on doit faire!

En faisant cet exercice, fais confiance à ce que tu ressens à l'intérieur de toi. Tes émotions, sensations te guideront pour comprendre ce qui t'apporte vraiment de la joie!


2. Apprends à poser tes limites

Tu as déjà remarqué qu'on a souvent du mal à dire non dans la vie ? Que ce soit pour plaire aux autres, pour ne pas froisser ou parce qu'on s'estime moins importante que la personne en face.

Savoir dire non c'est aussi donner plus de valeur à tes « oui ». C'est un moyen de maintenir l'équilibre dans ta vie (professionnelle ou personnelle) et de te préserver.

T'affirmer et communiquer tes limites aux personnes qui t'entourent revient à dire ce qui est bon pour toi.

Pour t'aider à développer ton assertivité, tu peux créer une liste de tes besoins, de tes envies et d'y faire correspondre une posture. Tu te rendras aussi très vite compte que dire « non » ne va pas créer de relations conflictuelles mais plutôt des cercles vertueux :

- plus tu t'affirmeras et plus il te sera facile de poser tes limites
 - tu vas créer des relations équilibrées avec ceux qui t'entourent où chacun se sentira écouté et entendu.
- 


3. Sors de ta zone de confort

Plus tu relèveras des challenges, plus tu te prouveras à toi même que tu es capable, plus tu auras confiance en toi et donc en tes capacités.

J'entends par challenges, des choses que tu souhaites faire, des objectifs que tu t'es fixé. Et qui te font sortir de ta zone de confort.

Sortir de sa zone de confort et explorer des nouvelles pistes suppose de passer à l'action. Tu as envie de t'installer au bout du monde pour monter une auberge en bord de plage ? Au lieu de procrastiner et d'imaginer des obstacles qui sont plutôt des excuses pour ne pas passer à l'action, fixe-toi des objectifs clairs.

Il y a aussi un **exercice** qui fonctionne très bien. Si tu as peur de passer à l'action, demande-toi quel serait le pire scénario qui pourrait arriver ? Ce petit exercice d'auto-coaching va t'apprendre à relativiser et à ne pas te laisser envahir par des peurs limitantes. En passant à l'action, tu verras aussi que souvent, c'est le scénario le plus positif qui finit par arriver. Tu vois, pas de quoi attendre pour t'installer au bout du monde !



La seule chose qui
te retient c'est
toi même !



ETAPE 5

PASSE DU RÊVE À LA RÉALITÉ

L'étape la plus brève de ce ebook mais probablement la plus importante !

C'est le moment de se jeter à l'eau ! Tu remarqueras d'ailleurs la couleur choisie pour cette étape ;).

C'est bien beau de lire des informations sur le développement personnel. Cependant, il y a une vraie différence entre savoir et faire. Si tu sais mais que tu ne fais pas alors tu ne sais pas.

S'informer sur les méthodes de développement personnel est évidemment la première chose à faire mais ensuite il faut mettre en application.

Passer du rêve à la réalité c'est :

- tester. Si tu ne testes pas des choses, tu ne pourras pas savoir ce qui te convient et ce qui ne te convient pas.
- construire son présent et son futur. Tu ne peux pas avoir la vie que tu souhaites si tu ne fais rien.

Il faut savoir déclencher les opportunités et passer à l'action !

Fais de tes rêves une
réalité!



1. La visualisation pour passer à l'action

Passer à l'action n'est pas toujours facile. J'en sais quelque chose. Pour y arriver, je te propose un **exercice** très simple : celui de la visualisation.

En effet, pour te rapprocher de la femme que tu rêves d'être ou de ta vie idéale, imagine-toi être cette personne. Imagine-toi vivre cette vie rêvée. Imprègne-toi de cette image et ressens le bien-être que te procure cette visualisation.

Ainsi, tu peux activer cette pensée dès que tu as un moment dans la journée. Et le plus souvent possible.

Cet exercice de visualisation va te permettre de réaliser ton rêve plus rapidement tant il sera présent et réel dans ton esprit.

Là aussi, la visualisation permet d'engendrer un cercle vertueux. La visualisation va engendrer un passage à l'action qui va engendrer de nouvelles visualisations. Et ainsi de suite !

J'en profite pour faire un très bref lien avec la loi de l'attraction.

La loi de l'attraction est une loi universelle qui relie la conscience au résultat. En d'autres termes, cela consiste à croire qu'il y a un lien direct entre nos pensées et la réalité : ce sur quoi vous choisissez de vous concentrer finit par devenir réalité.

J'ai récemment découvert la méthode 369.

Elle ne repose sur aucun fondement scientifique.

Le matin : écrivez 3 fois votre souhait et pensez-y pendant 17 secondes

L'après-midi : écrivez 6 fois votre souhait et pensez-y pendant 17 secondes

Le soir : écrivez 9 fois votre souhait et pensez-y pendant 17 secondes

Ce processus est à reproduire entre 33 et 45 jours.

La méthode de manifestation 369 a été inventée par Karin Yee, une coach connue pour sa chaîne Youtube Choosing Gratitude. Elle y enseigne la loi de l'attraction.

Le nombre 3 nous relie directement à l'univers ou à la source. Le 6 représente la force que nous avons en nous, et le 9 nous aide à aller de l'avant et à libérer le doute que nous avons sur nous-mêmes.

La méthode s'appuie sur la règle des 17 secondes de l'auteur et conférencier Abraham-Hicks : concentrez-vous sur votre désir pendant 17 secondes pour être dans un véritable état de manifestation.

Il faut évidemment associer ces manifestations à des actions positives. Par exemple : Je veux changer de job alors je refais mon CV et j'envoie des candidatures.

2. La méthode des petits pas

Souvent, lorsque l'on a envie de faire de son rêve une réalité, on peut se sentir découragée d'avance face au processus.

Heureusement, il existe une méthode quasi infaillible pour que le processus soit plus facile à vivre. Si tu me suis depuis quelque temps, tu connais sans doute cette méthode ; c'est la méthode des petits pas.

En effet, en découpant ton objectif en sous-objectifs ou en petits pas, tout te paraîtra beaucoup plus simple et plus accessible. Les petits pas, les petits changements sont beaucoup plus faciles à initier. Et largement moins stressants !

Alors, comment faire pour appliquer la méthode des petits pas à ton rêve ?

- Étape 1 : définis ton objectif final
- Étape 2 : découpe ton objectif en plusieurs sous-objectifs datés.
- Étape 3 : passe à l'action en effectuant ces petits pas ! Lance la locomotive !

Avoir des tâches précises par mois ou par semaine est toujours plus motivant que de regarder le sommet à atteindre sans connaître le chemin !

Conclusion

Grâce à toutes ces étapes, tu vas avancer vers une vie meilleure. Tu vas toucher du doigt la femme que tu rêves de devenir. Et très vite, tu vas prendre conscience de tout ce dont tu es capable. Et comme tu es à l'origine de tous les changements dans ta vie (puisque tu es proactive), tu te sens légitime et tu t'attribues tes réussites.

Là encore, tu vas créer un cercle vertueux : plus tu sortiras de ta zone de confort, plus tu accompliras des choses en accord avec toi-même plus ta confiance en toi va monter en flèche.

Il y a aussi une notion très importante que j'aime rappeler. Tu dois être ta priorité. Je ne plaisante pas.

Il est important de prendre soin de toi, d'apprendre à t'aimer, de t'écouter. Si tu ne t'aimes pas, tu ne peux pas attirer le positif. Tu n'auras pas de bonnes relations et il te sera plus difficile d'atteindre tes objectifs. Tout passe par l'amour de soi. Il est important que tu deviennes ta meilleure alliée. Ta meilleure amie.

Pour vivre sa meilleure vie, il faut d'abord être bien dans sa tête et dans ses baskets!



La clef se trouve dans
la connaissance de soi.

Si tu te connais, tu
sauras alors ce qui te

fait vibrer et ce qui
donne un sens à ta

Vie.



Prête pour la suite?



Moi, c'est Sandra!

Chaque mois j'aide plus de 10 000 femmes à oser mener la vie qu'elles désirent grâce à mon podcast "Les locomotives".

J'ai interviewé près de 70 femmes, des femmes qui ont osé s'écouter. Des inconnues comme toi et moi mais aussi des femmes connues comme Chloé Bloom, Léa de Jenesuispasjolie, Jennifer Paciello, Florie la fondatrice de la marque Wearejolies, Victoire Satto la fondatrice du média The Good Goods, Inès Duhard, etc...

La mission à travers ce podcast : donner de l'inspiration à toutes celles qui n'ont pas encore osé réaliser leurs projets, leurs rêves.

Vous montrer que nous sommes toutes ordinairement extraordinaires, capable d'oser ce qui nous semblait impossible.

Aujourd'hui, Les Locomotives c'est bien plus qu'un podcast, c'est une communauté de plus de 6500 personnes sur Instagram, des milliers d'auditrices et plus d'une centaine de femme coachées.

Si tu veux aller plus loin...

J'ai créé de A à Z un programme d'auto-coaching pour t'aider à vivre ta meilleure vie et construire une vie à ton image !

10 semaines pour construire une vie qui te ressemble.

Ce programme te permettra de découvrir des méthodes simples et efficaces à mettre en place pour te permettre de vivre une vie alignée.

Tu vas comprendre comment font les femmes qui réussissent et comment changer ton mode de pensée à ton avantage.



*Si tu as des questions tu peux aussi m'écrire à
hello@leslocomotives.fr ou me faire un DM sur
Instagram!*



Prête à oser mener
la vie que tu
désires?

