

**MES  
7 CONSEILS  
POUR CHANGER  
DE VIE ...**

**... ET TRANSITER  
VERS LE  
NOUVEAU MONDE**

*Aurélie Jouan  
Coach holistique & visionnaire  
[www.aureliejouan.fr](http://www.aureliejouan.fr)*



# AIE UNE VISION LA PLUS PRECISE DE TA VIE IDEALE



Même si ta vie idéale peut parfois te sembler très éloignée de ta vie actuelle, aie toujours en tête la vie que tu veux vivre.

Cela te permettra, en cas de tempêtes ou de détours de vie, de t'y rattacher comme à un phare.

En gardant ta vision précise en ligne de mire, tu te sentiras plus sûr(e) de retrouver le chemin quand la vie te ballotte, et tu verras que tu feras naturellement des actions en ce sens-là quand tu auras à faire des choix de vie.

# 2

## SOIS PRET(E) A CHANGER DE CERCLE RELATIONNEL



On dit qu'une personne correspond à la moyenne de ses 7 relations les plus proches.

Si les 7 personnes que tu côtoies le plus souvent ne correspondent plus à ce que tu veux vivre ou les valeurs que tu défends, un changement va s'opérer petit à petit. Et cela va en fait se faire naturellement, de façon organique...

Cela commence en général avec le fait de ne plus avoir grand chose à se dire, de ne plus trouver de sujets de conversation communs, et parfois la relation s'arrête d'elle-même. Ou bien son arrêt est signé par une prise de bec représentative du fossé qui s'est créé dans le long terme.

Et tout aussi naturellement, ton réseau relationnel va se remplir de nouveaux êtres plus en accord avec ton nouveau Toi et tes nouvelles valeurs de vie.



# SOIS PRET(E) A APPRENDRE DE NOUVEAUX CODES ET UN NOUVEAU VOCABLE



Si tu ne mets rien de précis derrière les termes "consomm'action", "habitats groupés", "cercles de parole" ou "école démocratique", cela signifie que tu n'as pas encore tout à fait intégré le vocabulaire spécifique du Nouveau Monde...

Mais comme une nouvelle langue, cela s'apprend...

Changer de mode de vie passe doc par l'apprentissage d'un nouveau jargon, mais également par de nouveaux codes sociaux.

Par exemple, on ne salue pas de la même façon dans l'Ancien Monde que dans le Nouveau Monde...

Quand dans l'AM on a tendance à demander à une personne que l'on vient de rencontrer ce qu'elle fait dans la vie, professionnellement parlant, on va plus s'intéresser dans le NM à ce qu'elle fait passionnellement parlant :)

# 4

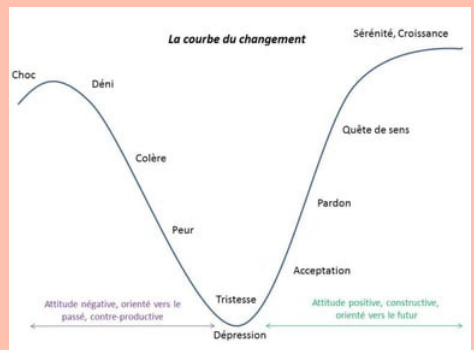
## SOIS PRET(E) A PERDRE DES REPERES POUR EN ACQUERIR DE NOUVEAUX



La perte de repères familiers est un des points les plus inquiétants quand on change de vie.

Ce qu'on pensait immuable s'efface devant de nouvelles références, qu'elles soient culturelles ou sociales et cela peut entraîner un sentiment de vide, de déséquilibre et engendrer du stress ou d'autres émotions désagréables...

C'est un processus normal, qui fonctionne un peu comme le deuil, comme l'illustre cette petite infographie :



Le secret est donc d'avoir profondément confiance que tout va se restabiliser par la suite et que l'on va accéder à une nouvelle situation plus satisfaisante que l'ancienne.

# 5 SOIS D'ACCORD DE PERDRE UN PEU POUR GAGNER BEAUCOUP



Quand on choisit d'opérer des changements dans sa vie, il vaut mieux être conscient que l'on ne va pas maintenir ses avantages actuels et qu'il y aura sûrement des sacrifices à faire ponctuellement.

Ceci est valable dans tout changement de vie, qu'il soit personnel ou professionnel, mais encore plus quand on décide de faire le "grand saut".

Ce peut être des sacrifices matériels (habitation plus petite, moins confortable, salaire plus réduit...) ou bien des sacrifices relationnels (voir mon conseil n°2).

Mais une fois que ton changement de vie sera intégré et validé définitivement, tu verras que les avantages seront bien supérieurs à ceux de ton Ancienne Vie, autant en terme d'opportunités qu'en terme d'alignement personnel.



# SOIS DOUX/CE ENVERS TOI-MEME



Lors du processus de changement, il peut arriver que l'on ressent de la culpabilité ou de la colère envers soi-même, ou bien de la frustration.

Cela se produit souvent durant la période où l'on expérimente la perte de repères, de confort ou quand les choses mettent trop de temps à se mettre en place à son goût, ce qui allonge le processus et son inconfort.

Te faire des reproches à toi-même ne fera pas avancer les choses et te mettra encore plus dans des dispositions négatives par rapport à ce changement.

Je t'invite plutôt à accueillir ces émotions et sentiments en toute bienveillance pour toi-même. Si cela reste difficile et très inconfortable, sache qu'il existe de nombreuses techniques pour les adoucir et les gérer plus facilement (personnellement j'utilise la méthode AIDES)

# 7 FAIS TOI ACCOMPAGNER POUR ACCELERER LE PROCESSUS



Il est toujours possible d'effectuer des changements dans sa vie et d'acquérir de nouveaux repères de façon autonome.

Mais être autodidacte entraîne deux inconvénients majeurs :

- on tâtonne beaucoup plus et on a **plus de risque de prendre des impasses ou de faire des erreurs**

- on prend également le risque de **rester plus longtemps dans l'étape intermédiaire** et inconfortable entre son ancienne vie et la nouvelle.

Se faire accompagner permet de réduire le temps de chaque étape et de passer plus vite de la situation actuelle à la situation souhaitée, de profiter d'expérience et de feed back et de prendre moins de risques matériels et humains.

Alors si tu veux mettre toutes les chances de ton côté dans ton projet de te créer ta vie idéale et transiter vers le Nouveau Monde, je t'invite à prendre un RDV gratuit avec moi :

<https://calendly.com/aureliejouan/prise-de-contact-30-minutes>

Lors de cet entretien de 30 minutes, nous allons faire un point sur ta situation actuelle, sur ta situation idéale et je te présenterai les moyens que je te propose de mettre en place pour passer de l'une à l'autre au plus vite.

Tu peux également découvrir le détail de mon accompagnement Créatrices du Nouveau Monde en suivant ce lien :

<https://www.aureliejouan.fr/presentation-accompagnement-creatrices-du-nouveau-monde/>



Aurélie Jouan  
Coach holistique & visionnaire  
[www.aureliejouan.fr](http://www.aureliejouan.fr)