La Résurrection du Phoenix

Quand la Créativité s'exprime, la Joie s'imprime

65 expériences créatives pour rallumer sa flamme intérieure

Sandrine Ziosi

CréaCoach

Sandrine Ziosi

Quand la Créativité s'exprime, la Joie s'imprime

65 expériences créatives pour rallumer sa flamme intérieure

2016

Moi, _____

m'engage, à partir de ce jour,

à développer, ***stimuler*** et mobiliser

mon ***intelligence créative,***

pour retrouver ***joie, plaisir et légèreté***

dans tous les espaces de ma vie.

Je m'autorise à rallumer la flamme du Phoenix et retrouver ma joie et mon émerveillement d'enfant.

Fait le _____

À _____

Signature :

Bonjour, je suis Sandrine et je vous souhaite la bienvenue dans mon monde, le monde des possibles.

Vous ne me connaissez peut-être pas encore alors voici quelques lignes sur mon histoire, le pourquoi de cet ouvrage…

Je suis française d'origine, Parisienne même, mais je vous jure que c'est mon seul défaut ;).

Je suis arrivée au Québec en 2005 avec ma famille et n'en suis pas repartie.

Ce qui m'amène à être qui je suis aujourd'hui et à faire ce que je fais, sont, en grande partie l'interprétation que j'ai fait de certains évènements marquants de ma vie.

Trahisons, mensonges, vols, usurpations qui m'ont fait perdre bien plus que beaucoup. Des défis et des étapes que j'ai eu à traverser tout en gardant la force d'y croire de continuer, de me relever.

Il y a eu aussi de nombreuses rencontres qui ont été des cadeaux du ciel

Avec des personnes de cœur, avec la PNL et l'hypnose « par hasard »… Mais comme disait Einstein :

« Hasard est le nom que Dieu prend

quand il ne veut pas qu'on le reconnaisse ».

Ils ont été ma thérapie, mon soutien, ma bouée de sauvetage. J'y apprends que j'ai ma part de responsabilité dans ce que j'ai vécu.

-Ah oui vous êtes sûr???

Et j'y apprends aussi et SURTOUT qu'il y a de l'espoir pour moi et QUE J'AI LE CHOIX!!

À chaque chute je me suis relevée, j'ai dû me réinventée, à chaque fois j'ai laissé le Phoenix renaître de ses cendres, plus beau, plus fort et plus fier à chaque épreuve. Aujourd'hui, je suis heureuse, je m'épanouie chaque jour d'avantage. J'aime ce que je suis, j'aime tout ce que je fais, je me suis retrouvée, et si je ne fais pas encore tout ce que j'aime, je mets en place les actions nécessaires pour y parvenir. Je prends conscience de mes croyances, de mes envies, de mes défis et j'apprends à faire confiance, à moi, à la vie.

De ces expériences, j'ai pu retirer les lignes de conduite qui guident mes pas aujourd'hui :

- ✓ *Je sais maintenant quelles sont mes valeurs inébranlables et ce que je ne veux plus.*
- ✓ *Il ne s'agit pas juste de vouloir mais il faut être prêt.*
- ✓ *C'est la peur de perdre qui a conduit mes actions les bonnes comme les moins bonnes.*
- ✓ *Les hasards n'existent pas, chaque pièce a sa place dans le puzzle, il faut prendre du recul pour apprécier l'image au complet.*
- ✓ ***Ce n'est jamais à propos des autres.***
- ✓ *Tout au long du chemin, des synchronicités, des gens, des « coïncidences », ont guidés mes pas bien avant que je ne les perçoivent et les accueillent.*
- ✓ ***La personne la plus importante dans tout cela c'est et ce sera toujours moi.***
- ✓ ***Ma CRÉATIVITÉ est ma plus grande force.***
- ✓ *La seule personne en qui je dois avoir confiance c'est moi.*
- ✓ ***Tout est affaire de communication, d'abord avec soi, puis les autres.***

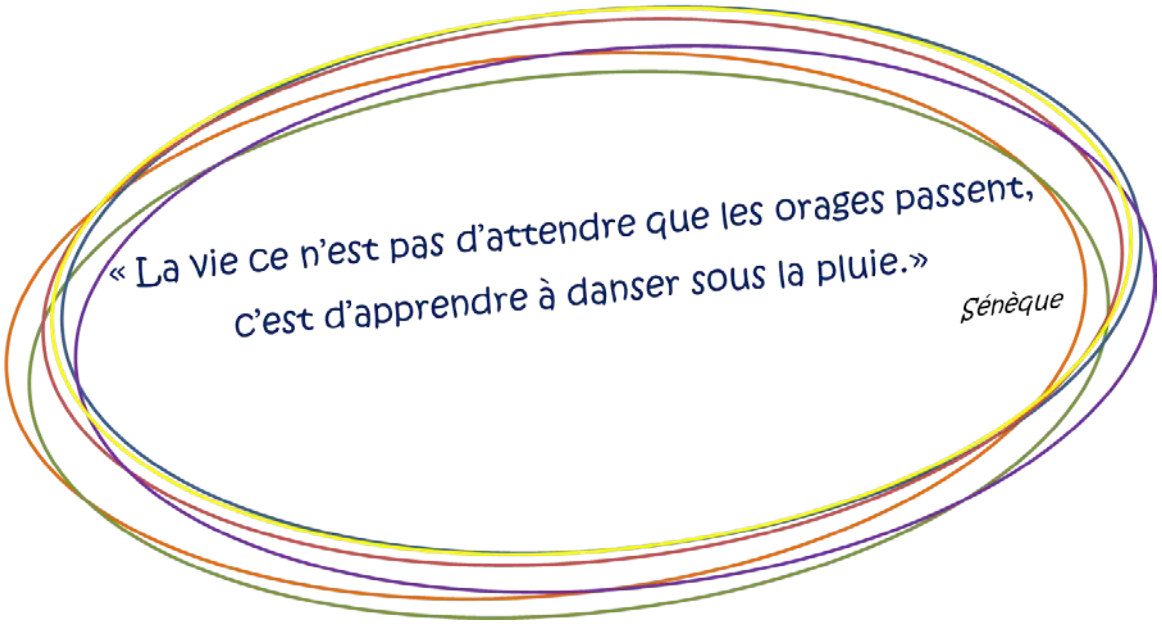
Si tout ce que je souhaite n'est pas encore là, à l'heure où j'écris ces lignes, j'ai cependant trouvé ma voie, et retrouvé ma voix, j'ai appris à m'aimer et me respecter plus que jamais auparavant. Mes relations sociales sont épanouissantes et mes années de célibat m'ont permis de comprendre la différence entre solitude et isolation.

Je **SAIS** au fond de moi, de la même façon que je **SAVAIS** que le Québec m'appelait pour quelque chose de plus grand, que l'amour et l'abondance avance vers moi sur ce même chemin…

Alors n'ai-je pas intérêt à être la meilleure version de moi-même quand nous nous croiserons? ☺

Et vous savez quoi? Le plus beau c'est que c'est pareil pour vous, sur votre chemin, en face de vous s'avance ce que vous appelez de votre esprit, de votre cœur, ce que vous attirez avec vos vibrations…
Alors que diriez-vous de vous assurer que vos pensées soient à la hauteur de vos rêves?

Sandrine Ziosi, CréaCoach


« La vie ce n'est pas d'attendre que les orages passent,
c'est d'apprendre à danser sous la pluie.»
Sénèque

Quel est l'intérêt de stimuler sa créativité?

Vous vous souvenez? La communication est à la base de tout.

Dans la Bible il est dit :

> *1Au commencement était la Parole, et la Parole était avec Dieu, et la Parole était Dieu. 2Elle était au commencement avec Dieu. 3Toutes choses ont été faites par elle, et rien de ce qui a été fait n'a été fait sans elle. 4En elle était la vie, et la vie était la lumière des hommes. 5La lumière luit dans les ténèbres, et les ténèbres ne l'ont point reçue. (Jean 1)*

Cette philosophie a été reprise en Psychanalyse où la parole est le médiateur sans lequel rien n'existe que ce soit le problème ou la solution. Pour faire simple, un symptôme ne peut s'exprimer que dans la relation à l'autre et il nait toujours d'une distorsion de l'interprétation de la parole ou de la non-parole reçue dans la petite enfance. Le mot «parole» étant compris ici au sens de communication.

Les mots qui ne sont pas prononcés se transforment en maux, et nos plus grands défis de vie, sont dirigés par nos croyances inconscientes emmagasinées lors de notre enfance en référence à des situations relationnelles que nous avons interprétées.

Quand il s'agit de communication à soi, c'est-à-dire avec son inconscient, le ***symbole est alors à la base du dialogue***, il est son système de référence et sa façon de « parler ».

Le symbole (du latin *symbolum*, du grec *symbolon* : joindre, réunir) permet d'être en communication avec notre inconscient par l'intermédiaire de ce que Jung appelait «l'inconscient collectif » ou le Soi, qu'il a aussi appelé âme. C'est ainsi qu'on le retrouve dans nos rêves, l'écriture automatique, l'intuition, les dessins et autres médiums notamment utilisés en art-thérapie, etc.

Depuis Carl Gustave Jung, éminent psychiatre à l'origine de la notion de synchronicités, d'inconscient collectif, et qui a consacré une grande partie de sa vie à faire le lien entre spiritualité et psychologie… La physique quantique et les neurosciences, ne cessent d'étudier la plasticité du cerveau, la loi de l'attraction et l'impact de nos croyances personnelles (soutenantes ou limitantes) sur nos vies.

De ces études a émergé une information primordiale : notre cerveau ne fait pas la différence entre ce qui est vrai et ce qui est imaginé. Des études ont pu montrer que le cerveau s'activait de la même façon que l'on place une chaise rouge devant quelqu'un ou qu'on lui demande de l'imaginer.

En résumé, voici donc les postulats de base qui guident mon approche en coaching et dans l'écriture de ce livre :

- **La plasticité neuronale** permet de modifier nos mécanismes d'exécution et nos croyances quelque soit notre âge ou notre expérience. *(Neurosciences)*

- Notre cerveau est schématiquement constitué de **2 parties**:

Droite : images, créativité, rêves, intuition.

Gauche : logique, calcul, analytique, verbal

La communication entre les deux hémisphères définit notre façon toute personnelle de gérer les émotions, pensées, comportements. *(Neurosciences)*

- **Le cerveau est un émetteur récepteur** puissant qui attire les fréquences similaires à ce qu'il manifeste. *(Loi d'attraction, phénomène de résonance en physique)*

- ***La création artistique est un message symbolique de ce qui se trouve dans notre Soi***, c'est-à-dire une communication directe avec notre âme. *(C-G Jung)*. Cette communication avec nous-même est le modèle de base de toute communication externe. Pour faire simple, pour se faire respecter (par exemple) il s'agit d'abord de se respecter soi-même.

- *Par transitivité* : si l'activité artistique et créatrice sont l'expression de l'âme, dans l'instant présent, l'action posée symboliquement dans l'œuvre aura des répercussions dans notre quotidien. *(Physique quantique, psychologie positive, loi d'attraction)*

- **Le rire et l'humour** diminuent les tensions physiques et le stress psychologique par un jeu de mécanismes biologiques et chimiques dans le corps et le cerveau.

”Ce que nous accomplissons à l’intérieur modifie la réalité extérieure.”

Otto Rank

De ces constats, nous pouvons donc tirer la conclusion qu’en permettant à une personne de vivre l’accès à sa propre créativité dans le plaisir, et donc d’accéder au dialogue avec son âme, elle pourra retrouver son pouvoir d’auto-guérison et se mettre d’elle-même en action pour reprendre le pouvoir sur sa vie, ses pensées, ses actions et devenir l’artisan de sa propre existence.

« La création ne peut exister que dans la liberté, car elle est une expression de soi, une autocréation, une représentation, voir une réparation de son inconscient, guidé par la conscience au bénéfice de la personne ».

Gérard Vulliamy

La vie est notre meilleur guide, soyons à l’écoute et suivons notre intuition.

« Nous avons une raison de vivre :
apprendre,
découvrir,
être libre. »

R. Bach

Ce document n’a pas pour objectif de vous donner des théories sur ce que vous devriez penser ou comment le penser.

Ni ce qu’il faut faire ou ne pas faire pour être heureux, croire ou ne pas croire pour réussir.

Le but de cet ouvrage est de vous suggérer plusieurs outils et activités pour renaitre de vos cendres et développer votre pensée créative.

Car elle est votre accès direct à votre inconscient, elle vous permet de trouver 1000 solutions pour 1 défi et de rebondir toujours plus loin.

Utilisez cet ouvrage comme un ami fidèle, un conseiller. Laissez-vous surprendre, par un exercice nouveau à essayer au « hasard » écrivez, dessinez, coloriez, annotez, usez et abusez de ce livre…

Donnez vie au Phoenix!

Et SURTOUT… AMUSEZ-VOUS! ☺



PHOENIX, mythologie

Oiseau fabuleux, originaire d'Éthiopie et rattaché au culte du Soleil, en particulier dans l'ancienne Égypte et dans l'Antiquité classique.

Le Phœnix était, disait-on, une sorte d'aigle, mais de taille considérable ; son plumage se parait de rouge, de bleu et d'or éclatant, et son aspect était splendide.

Il n'existait jamais qu'un seul Phœnix à la fois ; il vivait très longtemps : aucune tradition ne mentionne une existence inférieure à cinq cents ans.
N'ayant pu se reproduire, le Phœnix, quand il sentait sa fin venir, construisait un nid de branches aromatiques et d'encens, y mettait le feu et se consumait dans les flammes.

Des cendres de ce bûcher surgissait un nouveau phénix. Selon une autre version, le nouveau Phœnix né de la semence de son père recueillait son cadavre dans un tronc de myrrhe creux et l'emportait en Égypte septentrionale, à Héliopolis, où il le déposait sur l'autel du temple du Soleil pour qu'il y soit solennellement brûlé par les prêtres.

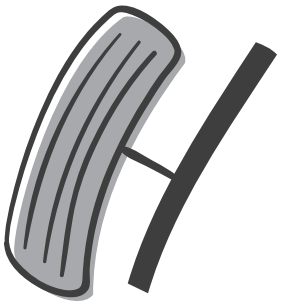
Pour les astrologues, ***la naissance d'un Phoenix marquait le début d'une révolution sidérale****.*

Le Phœnix figurait l'immortalité : ainsi, Rome toujours renaissante était comparée au phénix, et il apparut sur les monnaies du Bas-Empire comme emblème de la ville éternelle.

On a aussi souvent interprété cette légende comme une allégorie de la résurrection et de la survie de l'âme*.*

http://www.universalis.fr/encyclopedie/phenix-mythologie/

Le pied sur L'ACCÉLÉRATEUR



Ça fait un million d'années

que vous voulez vous mettre à faire
de la danse classique sur patins à roulettes,
ou à **écrire le nouveau best-seller mondial**
que le monde entier attend avec impatience...

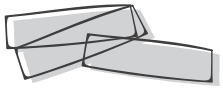
Quelles sont vos idées?

Seulement, VOUS PROCRASTINEZ, vous remettez toujours au lendemain, et finalement **rien n'avance.** En fait vous savez ce qu'il y a à faire, mais vous êtes incapable de vous y mettre...

SERAIT-IL POSSIBLE QUE LES ÉTAPES À METTRE EN PLACE SOIENT DANS LE DÉSORDRE
OU BIEN
QUE CELLES QUE VOUS IMAGINEZ DEVOIR FAIRE NE SOIENT PAS LES BONNES?

Voilà un petit jeu :

-Notez toutes les étapes qui vous viennent en tête sur une feuille, puis **découpez la feuille pour que chaque étape soit indépendante**.

-**Mélangez-les** 

-Placez les papiers, **faces sur le sol,** pour ne pas voir ce qui est inscrit.

J'adore travailler par terre, ça me rappelle ma jeunesse et ça rend l'activité moins sérieuse, en plus ça permet de prendre du recul physiquement pour regarder les choses.

-**Prenez un mot à la fois,** au hasard, et **placez-le dans l'ordre du tirage**

-Quand tous les mots sont sortis, **ressentez ce que cela crée chez vous** et laissez-vous porter par votre intuition pour **replacer les papiers à volonté** jusqu'à ce que vous ressentiez une sorte de bien-être ou de satisfaction en vous.

-**Prenez du recul pour regarder vos mots debout** et voir la séquence complète d'un «autre angle».

-Vous pouvez **enlever, ajouter, modifier des étapes à votre guise,** jusqu'à ce que tout vous semble idéal amenant paix et sourire en vous.

-Faites-en une liste, ajoutez-y DES COULEURS, *des détails* et des dessins si vous voulez, **rendez-la attrayante et joyeuse** et...

GO!

Le plus dur quand on veut avancer,

C'EST LE PREMIER PAS.

Changez l'angle d'attaque du tarmac et vous pourrez vous envoler.

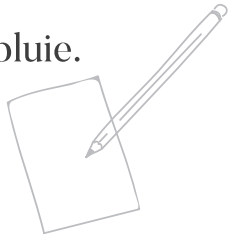
« Créer c'est *vivre*,
vivre c'est *créer*,
changer et réaliser que
« La raison sépare et isole alors que
l'intuition unifie et harmonise.» »

Shafique Keshavjee

L'alphabet CRÉATIF

CELUI-LÀ EST TRÈS FACILE ET IL PEUT MÊME SE FAIRE AVEC LES ENFANTS OU EN JEU COLLECTIF.

En France, nous avions un jeu qui s'appelait
« le baccalauréat »,
c'était le jeu par excellence par temps de pluie.



PAS DE MATÉRIEL,
juste un crayon et une feuille chacun.

On définissait des catégories du genre :
animal, ville, légume...

Quelqu'un disait l'alphabet dans sa tête et au stop, on avait une lettre et 1 minute pour trouver des mots commençant par cette lettre.

A B C D E F G ... **STOP**

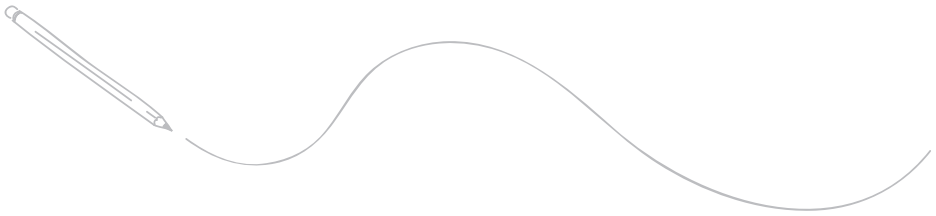
Des heures de plaisir et de creusage de tête, parce que quand tu arrives sur le W, «*bin c'est pas si simple*».

Cependant, **ON NE TRICHE PAS**, hein! Pas question d'aller faire ça avec un dico.

Alors, voici une extension de ce jeu :

Il s'agit de trouver **tous les mots positifs** en suivant l'alphabet.

Vous pouvez choisir un *thème* du genre :
émotions, actions, vacances, objets, valeurs, fleurs, couleurs, sentiments, personnes que vous aimez ou avez aimé,
vous centrer sur une situation précise et laisser les mots monter.



L'idée est de faire travailler votre cerveau, développer de nouvelles connexions synaptiques, augmenter votre rapidité, travailler votre mémoire et aussi avoir de nouvelles idées.

Pour amener le jeu plus loin vous pouvez :

- Choisir un mot de la liste et laisser monter tous ceux qui viennent.
- Si des mots « **négatifs** » se présentent, notez-les d'**une autre couleur** puis prenez le temps de trouver leur contraire.
- Prenez plusieurs mots au hasard et amusez-vous à créer des phrases drôles, inspirantes ou loufoques.
- À deux, à l'oral : dites un mot et votre partenaire répond avec celui qui lui vient en tête en gardant l'idée d'un thème, d'une même lettre, par association d'idées...
- Partir d'un projet que vous voulez mettre en place et go!

Pas de censure.

Amour
Alléluia
Allégresse
A
A
A

Humour
Hurluberlu
Habitude
H
H
H

Zen
Zygomatiques
Zozoter
Z
Z
Z

LES AUTOSUGGESTIONS

Je suis sûre que vous en avez déjà entendu parler
et peut-être même les avez vous déjà testées.

Du coup, *soit vous adorez*,
car vous en comprenez la puissance et avez vu l'impact sur votre réalité,
soit vous trouvez ça complètement
new age et sans intérêt...
Probablement parce que vous ne l'avez pas testé ou bien vos phrases
recelaient quelques petites « failles ».

Donc, pour commencer, **vous devez savoir que le cerveau est plastique,**
je n'ai pas dit EN plastique, j'ai dit plastique, :)
comme dans neuroplasticité, ce qui veux dire qu'avec de la pratique,
comme le sportif qui augmente sa masse musculaire, développe en fait ses
fibres musculaires**, de nouveaux liens communicationnels**
entre vos neurones vont se développer.

Du coup ce sont de nouvelles habitudes qui se mettent en place, de nouvelles
croyances, de nouvelles compétences...

Bref, un nouveau vous !
GÉNIAL, NON?

Voilà donc à quoi servent les autosuggestions :
ELLES CONTRIBUENT À DÉVELOPPER DE NOUVEAUX SCHÈMES DE PENSÉE QUI VOUS PERMETTRONT D'ARRIVER À VOS FINS.

Donc de la même façon que la répétition de mauvaises pensées ou habitudes a créé un circuit dans votre cerveau, en implantant de nouvelles programmations dans votre subconscient, cela finira, à la longue, par y générer un changement.

VOICI DONC QUELQUES RÈGLES DE BASE POUR QUE CELA FONCTIONNE :

- **Créez-vous des images mentales en lien avec ce que vous voulez et utilisez vos 5 sens pour créer cette visualisation.** Mettez-y des sons, des odeurs, des images, des sensations, vivez l'expérience comme si vous aviez déjà atteint votre objectif.

- **Associez des émotions à vos autosuggestions.**
  Ça, c'est l'un des ingrédients les PLUS IMPORTANTS!!
  Le cerveau ne fait pas la différence entre ce que nous visualisons et ce que nous voyons réellement. Pensez à comment vous vous sentirez une fois votre objectif atteint. Que ressentirez-vous précisément?

- **Soyez le plus précis possible,** déjà parce que ce sera plus facile à imaginer, et surtout pour être capable de reconnaître la réussite quand vous y serez.

- **Assurez-vous que vos phrases sont positives et agréables.** Le doute et l'incertitude n'ont pas leur place. Pas de conditionnel, mais des phrases affirmées et au présent. Focalisez sur ce que vous voulez et non sur ce que vous ne voulez plus :
  Par exemple : « je ne veux plus fumer » devient « je me libère de la cigarette »

- **Votre autosuggestion doit être réaliste et vous devez y croire.**
  Si vous faites 1m50 et 32kg tout mouillé, il y a peu de chance que vous arriviez à 1m80, blindé de muscles, même si vous le voulez très fort!!

- **RÉPÉTEZ, RÉPÉTEZ, RÉPÉTEZ...** Comme le sportif qui s'entraine régulièrement, ou comme vos croyances limitantes ancrées depuis la nuit des temps, c'est la répétition qui fera la force de vos autosuggestions.

- **Vous pouvez les apprendre par cœur ou les enregistrer pour les écouter à volonté.** Dans votre auto, en bruit de fond sur votre ordi quand vous travaillez, quand vous faites du sport. Il a été démontré que les nouveaux apprentissages, lorsqu'ils se font pendant que le corps est en mouvement, sont plus faciles et plus rapides.

- **Idéalement, gérez un dossier à la fois, au moins au début.** Quand vous aurez parfaitement intégré ces nouveaux schèmes et cette nouvelle routine, vous pourrez jouer sur plusieurs tableaux en même temps.
- **Ayez du plaisir, si c'est une corvée, oubliez ça, ça ne fonctionnera pas.**
- **Oubliez le temps, vous pouvez avoir le goût de vous mettre un « dead-line »,** mais gardez à l'esprit que le temps est une création de l'homme. Il n'est pas là pour vous stresser, si cela vous motive, « good », sachez que c'est un guide d'évaluation pas un but en soi.

NON PASQUE JE VOUS ENTENDS DÉJÀ DIRE :

Ouin ça marche pas son affaire, moi j'avais dit 100 000$ en 12 mois, pis j'ai tout fait comme elle a dit et là j'ai fait seulement 90 000$!!

Heu... ça s'peux-tu qu'on pourrait dire que ça a quand même pô pire marché s't'affaire ;)

Donc, gardez le temps
COMME UN MOTEUR
pas comme une contrainte.

Traduction Franco-Québécoise :
« Arrête de râler et enjoy!! :)»

Bon maintenant... VOILÀ LE GRAND SECRET...
qui fait toute la différence et dont personne ne parle :

Ouais, j'avoue, l'Bon Dieu m'a à la bonne fak'y'm'donne ses secrets méga-secrets :) !

Vous pouvez bien vous créer des autosuggestions, si vous n'y croyez pas totalement, il ne se passera rien de ce que vous espérez et ça pourrait même empirer votre situation.

Bin oui, ok, mais je fais comment moi pour croire que je suis riche juste en le disant si je suis criblé de dettes?? Té bin drôle toé!

Je sais, je sais, voilà le secret, si au lieu de dire « je suis riche », vous disiez « je décide de devenir riche » ou « je choisis d'être un peu plus riche chaque jour», ou encore « chaque jour, je développe ma compétence à m'enrichir », « j'apprends et mets en place les actions nécessaires à devenir riche, et ceci à mon rythme »,...

TADAM, VOUS SENTEZ LA DIFFÉRENCE?

Il n'y a plus aucun « grichage » de petite voix casse-pied qui vient vous dire « c'est même pas vrai d'abord!! »

Ce ne sont que des exemples, mais j'espère que vous comprenez le principe. L'idée est de trouver **VOS PHRASES**, celles avec lesquelles vous vous sentez parfaitement en accord, comme si toutes les parties de vous se liaient vers cet objectif commun.

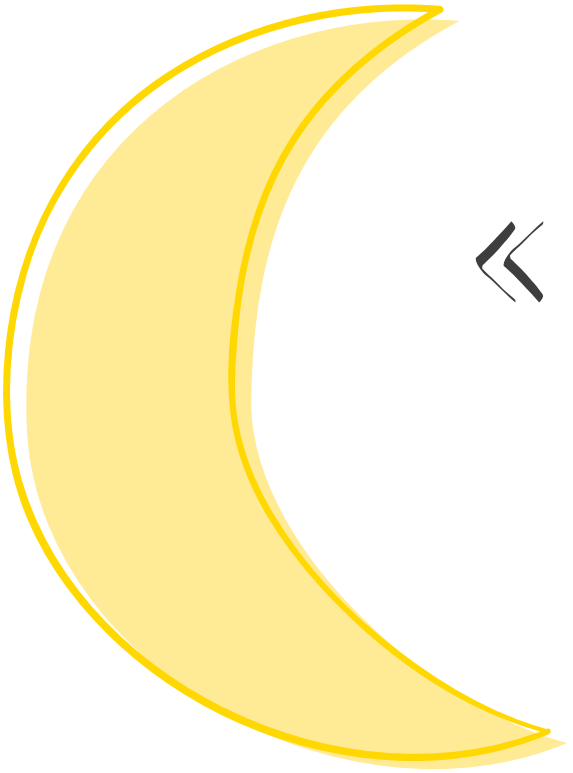
PRENEZ LE TEMPS DE RESSENTIR LES PHRASES, D'OUVRIR VOTRE PERCEPTION ET AU MOINDRE INCONFORT DE RÉAJUSTER LE TIR POUR AVOIR LA PHRASE IDÉALE.

Ça pourrait valoir le coût de passer un peu plus de temps sur vos phrases idéales pour atteindre le but parfait pour vous non?

Allez Go

à vous de jouer!





Visez toujours la lune.
Même si vous la manquez, vous atterrirez parmi les étoiles.

Les Brown

JE DÉPASSE MES PEURS

« La peur n'est que la foi orientée dans la mauvaise direction.
Nous avons foi en des choses que nous ne voulons PAS, plutôt qu'en celles que nous voulons. »

Élinor Moody dans "Le facteur d'attraction" p.68, Joe Vitale

Pour la plupart des psychanalystes, les ***origines de la peur*** seraient liées au processus d'attachement et de séparation, donc aux premiers liens.

La plus grande de toute est la peur du changement : premier changement d'état c'est la naissance qui est douloureuse et qui est une mort à quelque chose. On passe d'un état de sécurité chaud, douillet, nourri, bercé, calme à un espace immense, sens contact direct permanent, froid, la nourriture n'est plus à disposition et la première bouffée d'air DÉCHIRE NOS POUMONS. Notre inconscient se souvient de se premier **TRAUMATISME** comme d'un passage difficile (par l'utérus) avec une arrivée dans un monde qui s'avère plus hostile que le premier.

Il s'agit donc de rassurer l'inconscient qu'il peut survivre à ce passage, et **laisser mourir** une partie de soi inexistante (la peur étant TOUJOURS une projection sur l'avenir, de quelque chose qui n'est pas encore arrivée).

POUR CELA IL VA DONC FALLOIR IDENTIFIER LES BÉNÉFICES SECONDAIRES,
QU'EST-CE QUE J'AI PEUR DE PERDRE, DE VOIR MOURIR SI JE CHANGE ?

NOTE :

BÉNÉFICES SECONDAIRES :

Un bénéfice secondaire, c'est tirer un bénéfice (conscient ou non) d'une situation a priori défavorable, mais dont l'arrêt signifierait **LA PERTE** du bénéfice en question.

Par exemple je m'ennuie dans ma vie conjugale, mais je jouis d'un réel confort matériel grâce à mon conjoint. Ceci est un bénéfice secondaire que je tiens à **conserver**, même si c'est au prix d'une vie affective sans relief...

Maintenir un comportement ou une situation défavorable renvoie essentiellement à la non-prise de risque, dont le fondement est lui-même **la peur**. Il y a derrière cela l'idée de se préserver, en ne prenant pas le risque de s'exposer à des situations où on craint de ne pas être à la hauteur. Ainsi, en n'osant rien, rien ne se passe : on est rassuré, mais on se retrouve aussi frustré car rien dans sa vie n'avance.

Une autre façon d'envisager l'échec est de considérer que ce dernier est peut être plus facile à assumer que le succès ! Il faut en effet assumer la culpabilité (plus ou moins consciente) face à des proches qui n'ont, par exemple, pas aussi bien réussi que soi dans telle ou telle entreprise, l'échec étant alors un moyen idéal de se ***saboter soi-même***, en s'affranchissant ainsi de la culpabilité. On peut aussi inconsciemment redouter la solitude ou l'exclusion qui découle d'une position de succès, dans un environnement où autrui ne réussirait pas autant et nourrirait même une certaine **JALOUSIE** ...

En évaluant donc les bénéfices secondaires qui nous retiennent dans une situation, nous pouvons alors déterminer ce qui est important pour nous et de quelle façon nous pouvons soit trouver d'autres moyens de conserver ces avantages soit en ***diminuer*** l'importance.

Si le concept peut sembler bizarre ou simpliste, cette notion de bénéfices secondaires n'est pas à prendre à la légère car ils sont très souvent la cause d'échecs de changements. Nos comportements, choix, façons de faire, des plus anodins aux plus négatifs, ont un point commun qui est à la source de la motivation : l'obtention d'un bénéfice. Ignoré, ce bénéfice peut devenir **une résistance** parfois insurmontable à **UN CHANGEMENT** pourtant ardemment désiré.

Les bénéfices secondaires sont pour la plupart du temps associés à des croyances limitantes qui datent de notre enfance et peuvent être très inconscients et donc très profondément ancrés. Ce qui aujourd'hui peut sembler un avantage ridicule en comparaison du désir présent, c'est avéré très pertinent et peut-être même vital dans une autre situation, à **une autre époque**. L'inconscient a alors conservé le sens de cette urgence sans se préoccuper des changements extérieurs.

Il s'agit alors de le **CONVAINCRE** que ces avantages n'ont plus la valeur passée et que le changement apportera un bénéfice bien plus grand.

http://www.psycho-ressources.com/bibli/gestion-des-peurs.html

NOTE :

LE CERVEAU ET LA PEUR

Au XIXe siècle, *Sigmund Freud* révélait qu'il existait en nous deux entités distinctes : l'une, consciente, dotée d'une mémoire assez peu précise, l'autre, inconsciente pourvue d'une mémoire infaillible acceptant sans raisonner toutes les suggestions et enregistrant à notre insu les moindres événements et faits de notre existence. Au XXe siècle, Antonio Damasio, neurochirurgien, met en évidence l'existence de deux cerveaux. D'un côté, le cerveau cognitif, rationnel, tourné vers le monde extérieur, de l'autre, un cerveau émotionnel, inconscient, totalement connecté au corps. Pour Damasio, notre vie psychique s'articule autour d'un équilibre à trouver entre le fonctionnement de ***ces deux cerveaux***. L'amygdale, au coeur du cerveau émotionnel semble être à l'origine de toutes les réactions qui maintiennent notre survie, notamment lors d'un danger. Située dans la partie frontale du lobe temporal, elle regroupe plusieurs circuits d'alarme et joue un rôle essentiel dans le décodage de nos émotions, principalement dans le mécanisme de la peur. L'amygdale est également en étroite connexion avec l'hippocampe où sont stockés des souvenirs. Ainsi, **UNE PEUR** peut être déclenchée par le seul souvenir d'une frayeur passée, ou par tout contexte associé à un événement vécu comme traumatisant.

La seule évocation d'un souvenir douloureux est susceptible de revenir à la surface de façon très nette même de nombreuses années plus tard. Le corps lui aussi peut se figer et GARDER L'EMPREINTE de la peur. Les événements douloureux laissent des traces dans notre cerveau et ces cicatrices ne s'effacent pas facilement.

Ainsi, notre cerveau utilise DEUX FORCES, l'une reliée à la volonté issue du néocortex ou conscient, l'autre à l'imagination, issue du cerveau profond ou inconscient.

La suggestion, l'imagination, la relaxation et la visualisation permettent précisément la régulation entre nos deux cerveaux. Émile Coué, dans sa méthode avait, déjà en 1910, appliqué avec succès ce principe de la suggestion et de l'imagination pour soigner ses malades. Il était convaincu que dans le cadre de l'auto-suggestion consciente chacun pouvait contribuer à vivre en meilleure intelligence avec soi-même pour créer des conditions d'harmonie les plus favorables. David Servan-Schreiber, dans son ouvrage argumente lui aussi que L'ÉTAT DE BIEN-ÊTRE auquel nous aspirons tous s'établit grâce à la coopération entre le cerveau émotionnel qui donne l'énergie et la direction et le cerveau cognitif qui organise l'exécution.

NOTE :

Il s'agit donc de « *recâbler* » le cerveau, de permettre à l'information de prendre une nouvelle direction plus positive en changeant les croyances qui nous empêchent d'avancer.

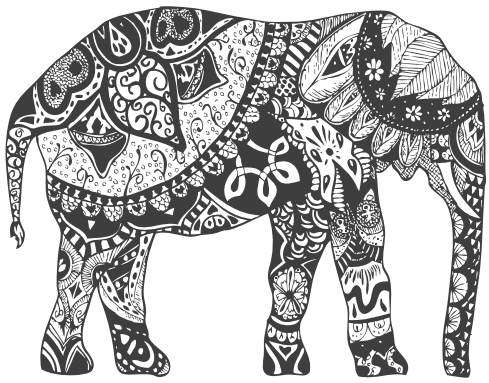
La relaxation musculaire est associée à UN RYTHME RESPIRATOIRE RALENTI. Lorsque la respiration est lente et le corps détendu, il est difficile de ressentir la peur. Le corps et l'esprit fonctionnent de façon interdépendante, la relaxation musculaire favorise la détente mentale et vice-versa. Ce sont les pensées qui sont responsables de nos peurs, pensées qui s'élaborent à partir de la mémoire, donc des souvenirs qui ont créés NOS CROYANCES, ces pensées appartiennent donc au passé. Ainsi, pour agir efficacement sur la peur faut-il diriger sa pensée vers des images ou sensations positives. Après avoir identifié vos plus grandes peurs, les croyances limitantes et les bénéfices secondaires rattachés. Vous pouvez maintenant retourner la situation comme un gant et focaliser votre pensée sur ***les images positives*** que vous pouvez créer.

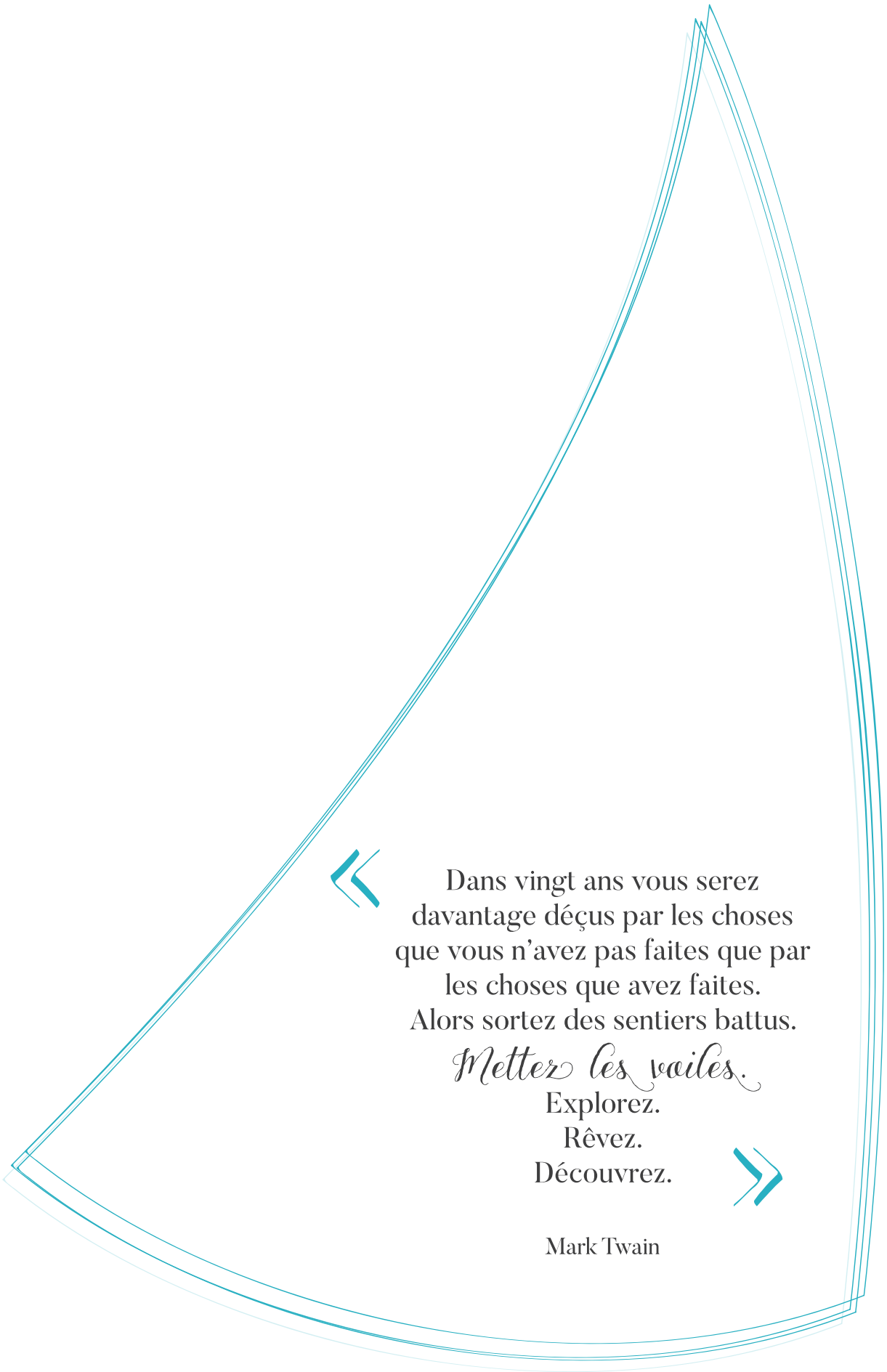
Si votre cerveau est capable de créer des images et des sensations de peur et de colère, c'est bien qu'il est tout autant capable de créer **la joie et la paix** non ?

https://www.youtube.com/watch?v=YEuNpbO2vMs



NOTE :





« Dans vingt ans vous serez
davantage déçus par les choses
que vous n'avez pas faites que par
les choses que avez faites.
Alors sortez des sentiers battus.
Mettez les voiles.
Explorez.
Rêvez.
Découvrez. »

Mark Twain

LA SAGESSE DES *cartes*

Vous connaissez sûrement les cartes de messages que l'on tire.

Elles ont en général de belles images d'un côté et un message inspirant de l'autre, un peu comme les biscuits de la fortune dans les restaurants chinois, sauf qu'elles ne se mangent pas, en tout cas, je n'en connais pas.

mmmh, il y a peut-être un concept à creuser...



Ce sont celles qui correspondent le mieux à ma vibration,

à vous de trouver les vôtres.

CES CARTES NE DISENT PAS L'AVENIR,

ou du moins je ne le pense pas,
elles peuvent être, comme le dessin,
un outil que vous pouvez utiliser pour

ENTRER EN CONTACT AVEC VOTRE INCONSCIENT.

En vous centrant bien et en vous focalisant sur une question ou une situation présente, **les cartes pourront vous permettre de mieux comprendre les enjeux présents pour vous à ce moment de votre vie.**

Vous avez différents tirages possibles selon votre questionnement ou votre intuition du moment, tout ceci est en général bien expliqué dans le livret qui accompagne les cartes.

C'est un jeu,

AMUSEZ-VOUS À DÉCOUVRIR
LES MESSAGES &
À VOUS LAISSEZ PORTER PAR
LA BEAUTÉ DES IMAGES.

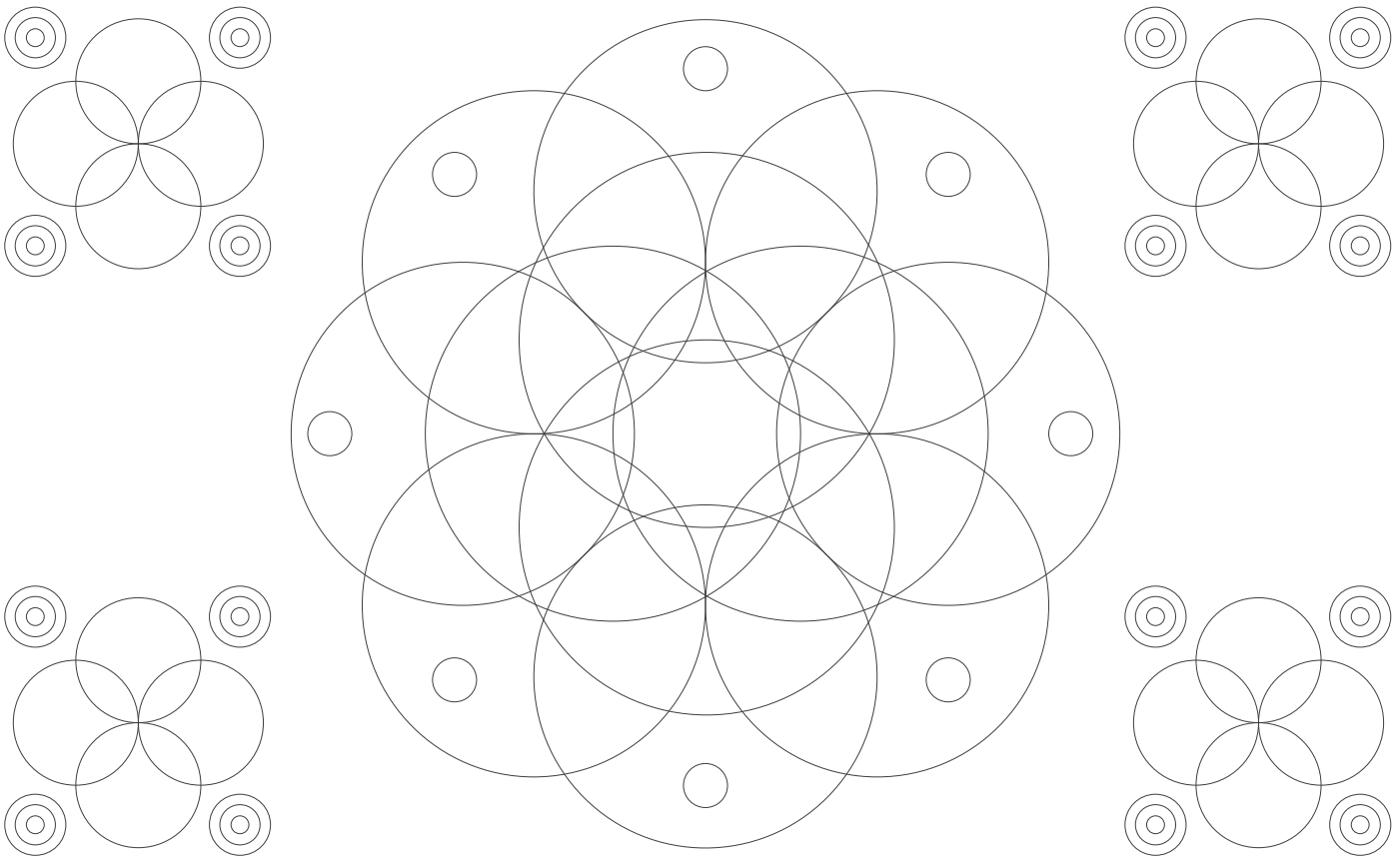




Dessiner
Colorier

Pourquoi pensez-vous que les enfants aiment ça &
que, nous, adultes, les encouragions si fort dans ce processus?

Si vous croyez que
vous ne savez pas dessiner
et que cela vous met
mal à l'aise, alors **coloriez.**



Que ce soit

DES CAHIERS DE COLORIAGES POUR ADULTES

(il en existe de plus en plus),

DES MANDALAS,

DES GRIBOUILLIS

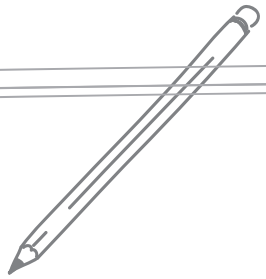
au coin d'une feuille quand vous parlez au téléphone...

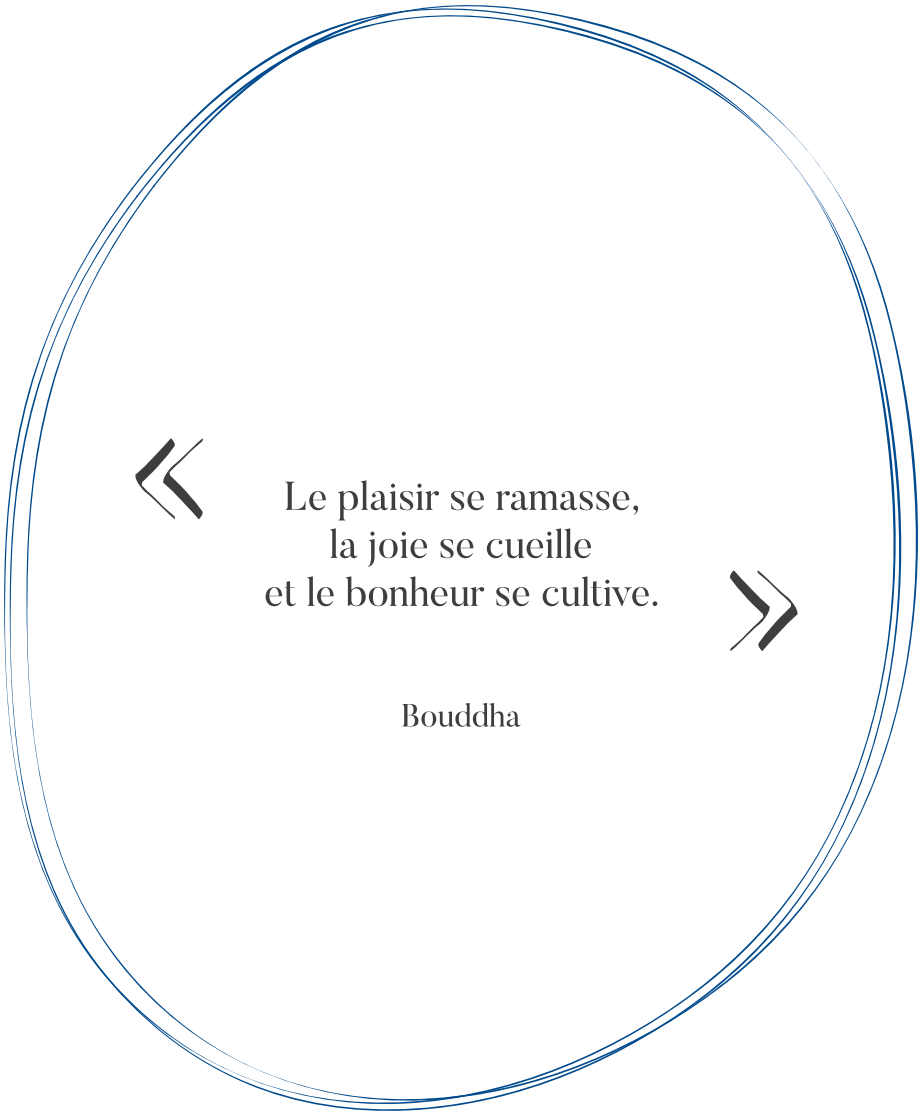
peu importe,

cette activité **détend, relaxe et stimule votre créativité**,
alors pourquoi s'en priver?

Il y a mille et une façons de méditer &
de se recentrer, le dessin en est une,
il m'a apporté beaucoup de calme et de sérénité.

Laissez voguer votre *imagination*,
le dessin stimulera le besoin
de BEAUTÉ et d'HARMONIE en vous.





« Le plaisir se ramasse,
la joie se cueille
et le bonheur se cultive. »

Bouddha



Chaque jour ou chaque semaine, revoyez votre journée/semaine et

NOTEZ VOS BONS COUPS,

vos petits et vos grands PLUS.

Noter vos *réussites*, vos *succès*, vos *expériences agréables* ou *valorisantes*.

L'IDÉE ICI EST DE FOCALISER SUR LE POSITIF POUR EN VOIR DE PLUS EN PLUS CHAQUE JOUR.

Installez-vous le soir avant de vous coucher et refaites le film de la période pour noter ce qui a été bon pour vous.

J'ai eu de la difficulté à intégrer ce rituel dans ma vie, fatiguée le soir, plus envie de réfléchir… jusqu'au jour où on m'a donné un petit agenda publicitaire de poche, vous savez ceux qui ne servent à rien tellement il n'y a pas de place pour noter les rendez-vous dedans.

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Et bien là j'ai enfin compris à quoi ils servent!!! Et c'est même carrément parfait pour ça, depuis chaque soir (le lendemain si j'ai oublié un soir)

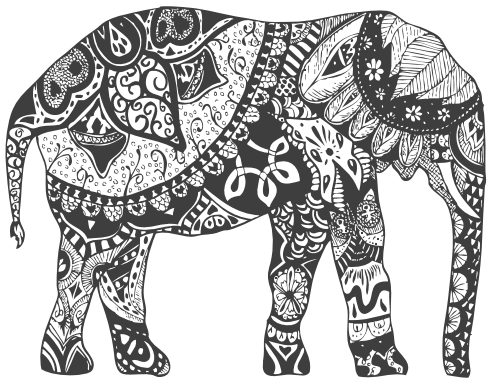
JE NOTE EN QUELQUES MOTS CLEFS, OU PAR UN DESSIN,
LES WOW DE MA JOURNÉE,

plus de pression, ça me prend 15 secondes et le format agenda m'aide à structurer mon passé immédiat pour en ressortir le bon.

À vous de voir comment vous voulez le faire, si vous êtes suffisamment constants vous verrez que votre

ESPRIT PRENDRA L'HABITUDE D'EMMAGASINER PLUS D'INFO POSITIVE QUE NÉGATIVE

et vous serez capables de **retirer du bon dans des expériences un peu moins agréables.**



« Si la matière grise était plus rose, le monde aurait moins d'idées noires »

Pierre Dac

DIALOGUE AVEC L'ENFANT INTÉRIEUR

CETTE « PRIÈRE » S'ADRESSE AU PETIT ENFANT EN TOI, QUI A ÉTÉ BLESSÉ ET QUI, PEUT-ÊTRE SOUFFRE ENCORE DE CES MÉMOIRES QUI ONT CRÉÉ DES CROYANCES INVALIDANTES.

Libère-toi de ce fardeau.

Dialogue avec ce~te partie de toi comme si elle é'ait devant toi, ressent-la, laisse-la s'exprimer, accueille-la...
Tu peux écrire les réponses qui montent ou les dires à haute voix pour les libérer, si cela reste inconscient c'est très bien aussi. Oui je sais ça peux te sembler bizarre, mais t'es pas obliger de le faire en public, et puis y a pas grand-chose à craindre. fais confiance au processus et ouvre ton cœur, tu pourrais découvrir des trucs intéressants. Voici un exemple de texte que tu peux compléter, mes je te suggère de jouer le jeu encore mieux en créant le tiens. Et n'oublie pas, au cas où, commencez par faire semblant, ça marche très bien avec les enfants☺.



NOTE :

Je m'adresse à ce qui en moi crée... À CHANGER impressions, émotions, croyances limi"antes...)

Petit (VOTRE PRÉNOM) je te sens sou¿frant(e).

C'est correct que tu ressentes cela
Je t'accueille là dedans et je t'aime, même si tu as de la difficulté à le recevoir.

Prends TOUTE la place dont tu as besoin, et plus encore, tu n'es plus obligé de souffrir comme ça. Si tu le souhaite tu peux me montrer, me dire ou me faire percevoir ce qui est à l'origine de ça.

Tu peux laisser aller tout ça, ce n'est plus à toi de porter ce fardeau
c'est moi l'adulte, laisse-le moi.

Je te demande pardon de ne pas avoir compris ou écouté plus tôt, j'aurais dû savoir mais aujourd'hui je suis là pour toi, libères-toi de ce poids et retourne jouer , c'est ça ton rôle.

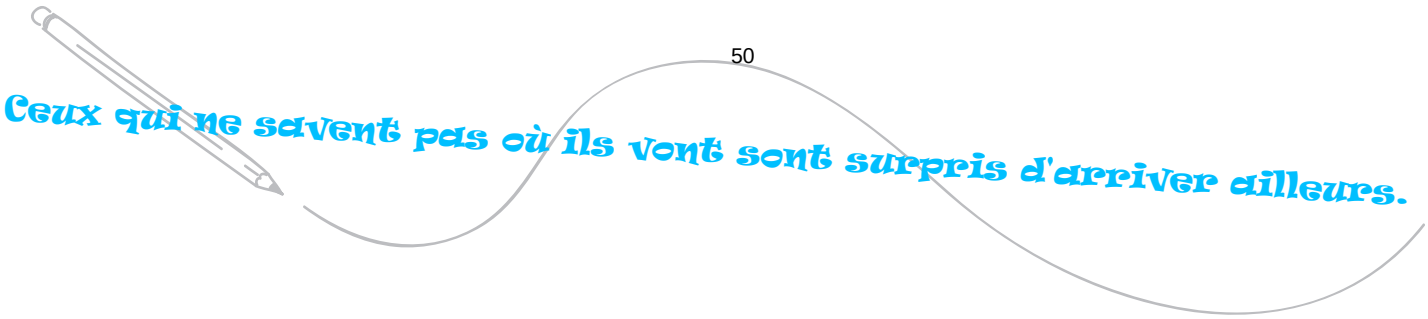
Merci d'avoir fais cela pour moi toute ces années, aujourd'hui je te rends "a liberté.

Je t'aime.








Ceux qui ne savent pas où ils vont sont surpris d'arriver ailleurs.

Pierre Dac

Fleurs de Bach

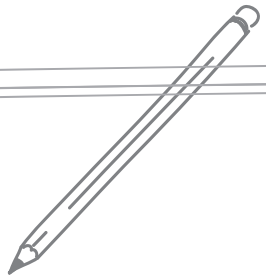
**Je ne vous ferais pas un cours express sur les fleurs de Bach,
car je n'en suis pas experte, cependant je les utilise et elles sont très efficaces.**

Le mélange le plus facile à trouver en pharmacie dans les produits naturels est

RESCUE

pour vous aider à traverser une période de stress divers.

Il en existe de nombreuses sortes différentes
et vous trouverez de nombreux livres ou sites web à ce sujet.



HO'OPONOPONO

DÉSOLÉ, PARDON, MERCI, JE T'AIME

DÉSOLÉ

On **reconnaît** la situation qui nous arrive. On l'observe et on l'accepte.

PARDON

On pardonne à soi, aux autres ou même à l'Univers de nous faire vivre ce conflit. Le pardon amène une LIBÉRATION tant pour celui qui l'offre que pour celui qui le reçoit. On n'accuse pas, on pardonne. Le pardon permet de défaire le blocage qui pourrait survenir. On se responsabilise face à ce qui arrive.

Merci

On donne un sens à cette situation en trouvant ce qu'elle nous a apprise et ce qu'elle nous a permis de ***nettoyer*** en soi.
La gratitude contribue à amorcer un changement positif.

Je t'aime

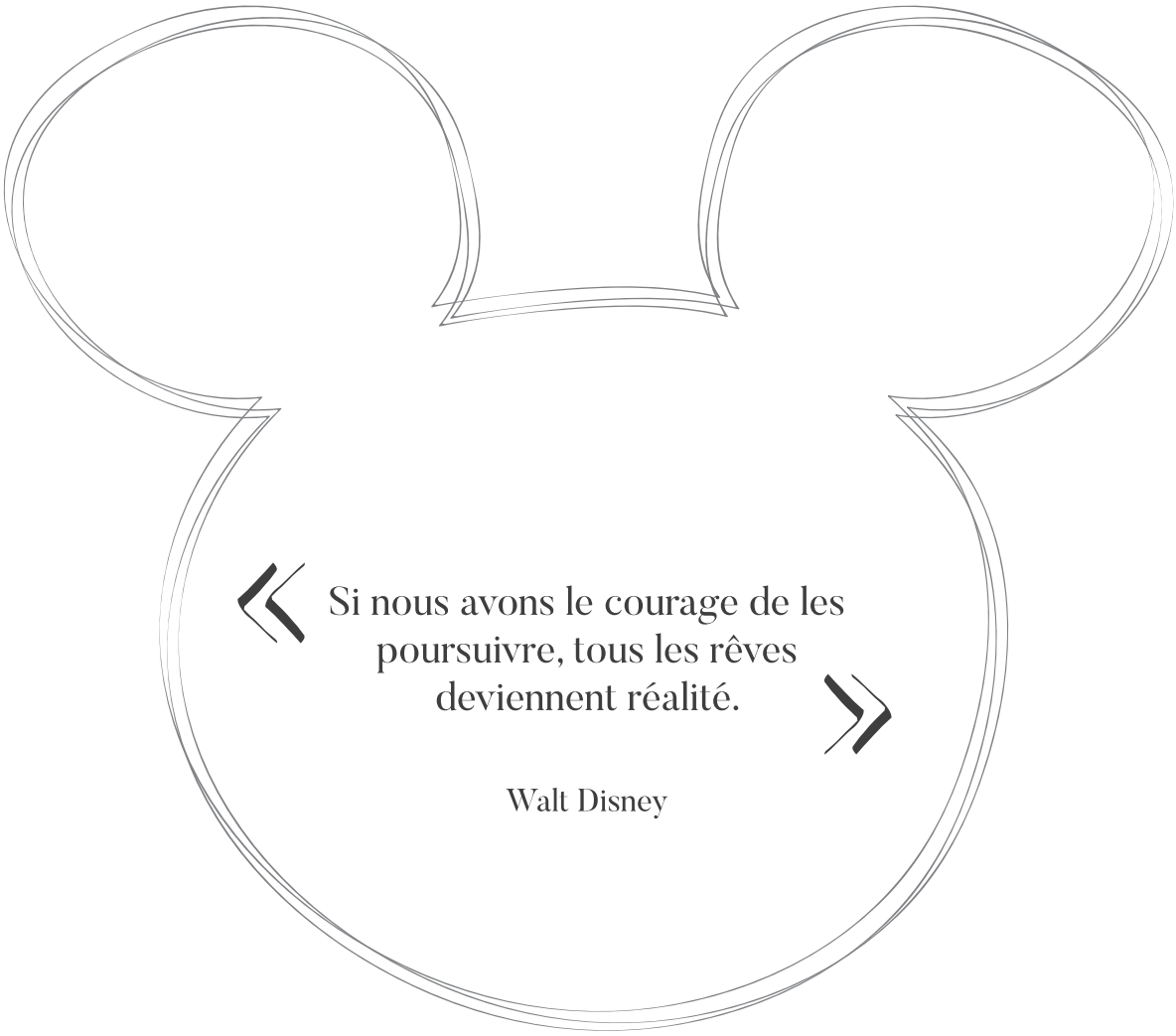
Ainsi, on renoue avec l'amour au lieu de rester dans le NÉGATIVISME.

"La colère est un acide qui fait bien plus de ravages au récipient qui le contient qu'à tout ce sur quoi vous pourriez le verser." - *Mark Twain*

L'HO'OPONOPONO NOUS AMÈNE À...

- [ ] • Mieux gérer les conflits
- [ ] • Soulager les tensions et diminuer le STRESS
- [ ] • Remettre de l'ordre dans notre vie
- [ ] • Se défaire des idées négatives
- [ ] • Réorienter notre Esprit vers des pensées positives
- [ ] • Dissiper les émotions intenses et négatives ainsi que les perturbations
- [ ] • Pratiquer la pleine conscience et VIVRE en harmonie

NOTE :

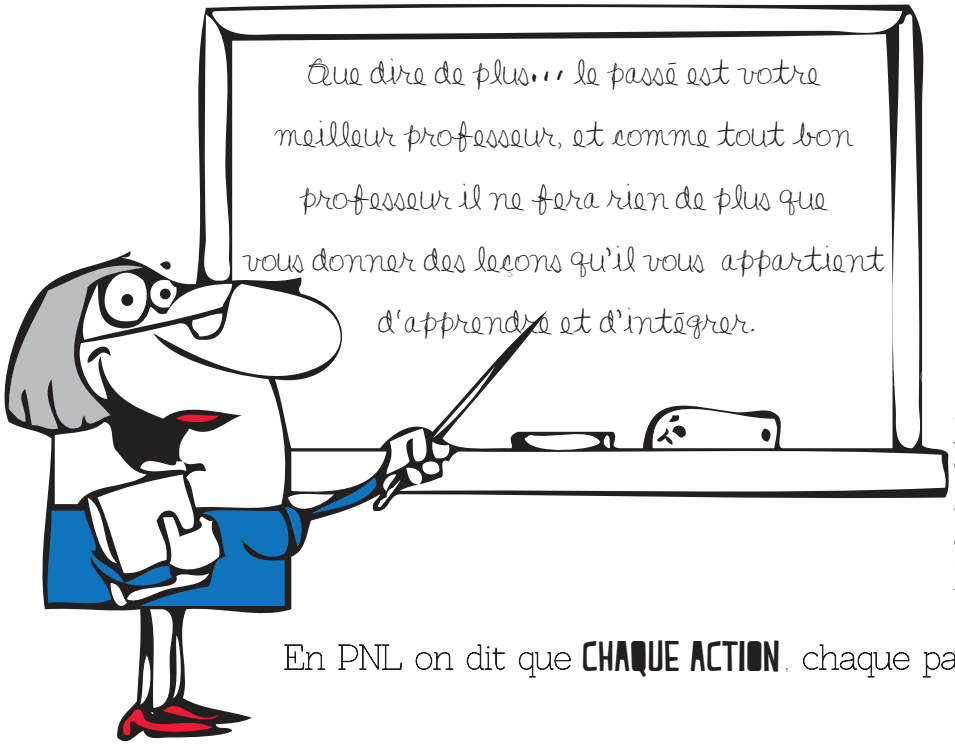


« Si nous avons le courage de les poursuivre, tous les rêves deviennent réalité. »

Walt Disney

LE PASSÉ

LA PASSÉ EST COMME UN RÉTROVISEUR : IL SERT À VOIR LES OBSTACLES QUE L'ON A DÉPASSÉ, MAIS C'EST EN REGARDANT DEVANT QUE L'ON AVANCE.



Les faits ne comptent pas, toute situation **prend un sens** selon l'interprétation qu'on lui donne.

Il vous est sûrement arrivé de vous sentir fâché après quelqu'un toute une journée, ou même plus, d'attendre désespérément DES EXCUSES qui ne viennent pas, pour vous rendre compte au final que la personne en question n'a absolument AUCUNE idée de ce dont vous lui parlez quand vous la revoyez.

En PNL on dit que **CHAQUE ACTION**, chaque parole ont une **intention positive**.

Oui je sais que c'est difficile à encaisser quand on parle de crime, cependant pensez-y un instant, sans devoir excuser le moindre acte répréhensible, si vous y pensez quelques minutes, vous conviendrez que le criminel en question avait une intention positive à la base : se soulager de quelque chose, se libérer d'une emprise, calmer la souffrance... vous comprenez ?
Si les actes des personnes qui vous ont blessé par le passé restent « **PUNISSABLES** »

de votre point de vue, il en va de même pour les actes que vous avez commis et qui ont blessé d'autres personnes.

NOTE :

Pourtant que ce soit vous ou elles, à cet instant précis, vous aviez une **intention positive** pour chacun d'entre vous, cela vous semblait JUSTIFIABLE à ce moment là.



Mais aujourd'hui, la colère que vous gardez au fond de vous, la rancoeur, c'est vous qu'elle **EMPOISONNE**, quelqu'un a dit (je ne sais plus qui) :

« la colère c'est comme un poison que l'on avale
en espèrant que ce soit l'autre qui meurt »

Votre passé est une encyclopédie, ***celle de votre avenir***, utilisez-le comme référence pour définir ce que vous voulez reproduire et ce que vous ne voulez plus rejouer. Ce sont des apprentissages précieux sur lesquels vous pouvez prendre le recul nécessaire pour avoir l'élan suffisant à vivre le futur que vous voulez.

Et surtout, rappelez-vous :

LE PASSÉ DE VOTRE FUTUR EST VOTRE PRÉSENT

À vous de voir ce que vous voulez en faire...

NOTE :


CREATIVITY
TAKES
COURAGE

« Le passé est l'encyclopédie de votre avenir, vous pouvez y trouver la description des expériences à ne pas renouveler. »

Sandrine Ziosi

PHRASES «Loup-phoques»

Sur des feuilles de papier, écrivez des séries de mots.

Une série de *verbes*

Une série de SUJETS

Une série d'ADVERBES

Une série de MÉTIERS

Une série de *lieux*

Une série d'OBJETS

Une série d'ÉMOTIONS

Une série des *couleurs*

Une série de QUALITÉS

Une série de PERSONNAGES

Une série d'objets *magiques*

Une série de titres de FILMS

...

Ensuite, **DÉCOUPEZ LES MOTS** d'une liste un par un et

METTEZ-LES DANS UNE ENVELOPPE.

Faites la même chose pour **chaque liste** en écrivant sur chaque enveloppe le genre de mots qu'elle contient.

Seul ou à plusieurs,

définissez le nombre de séries que vous allez utiliser et piochez un mot au hasard dans chaque enveloppe.

ENSUITE, PRENEZ QUELQUES MINUTES POUR CRÉER VOTRE PHRASE.

Idéal pour contrer le syndrome de la page blanche, trouver des idées créatives pour un projet professionnel, des idées de vacances ou autres.

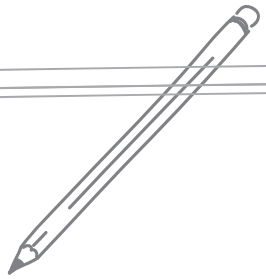
Comme le cadavre exquis, cette expérience vous permettra de mettre en commun des sujets qui n'ont pas rapport, mais dont l'association stimulera votre cerveau à trouver de nouvelles solutions.

« Vas grimpé sur UN nuage pour ÊTRE RICHE en comptant le RIZ. »

Bin voilà vous l'avez votre idée de business :

compteur de grains de riz.

Je suis sûre que c'est un métier d'avenir, très recherché dans les familles nombreuses où chacun veut être sûr d'en avoir autant que les autres!



Pythagore a dit

« Qui parle *sème*,
qui écoute RÉCOLTE. »

Confucius a dit :

« *Écrire* (prendre des notes),
c'est écouter deux fois. »

...Donc écrire c'est récolter deux fois?

Les mots → maux qui tuent

ÇA FAIT PEUR HEIN.

Et bin c'est exprès, bin oui comme ça à partir de maintenant, vous arrêterez de dire tout et n'importe quoi!!! Non, mais.

La langue des oiseaux est une langue symbolique qui,
COMME LES IMAGES ET L'INTUITION,
fait partie du mode de communication de notre inconscient.
Elle est très utilisée en hypnose et peut faire passer des messages subtils quand on le souhaite.

« *J'ai une tumeur* » → tu meurs

« QUAND JE FAIS DE LA MAGIE, » → l'âme agit

« ÇA ME GONFLE » → comprends pas j'ai pris trois kilos, bohouhouhou

« LE SYMBOLE » → le saint bol = le Graal, le contenant sacré

« J'AI UNE MALADIE » → le mal à dit

BIN
écoute-le alors!!!!

« J'ai tout fait pour toi ! » → j'étouffais pour toi

« FAISONS DES COMPROMIS... » ↙ ah oui vraiment, des promesses de cons?

Pi avez-vous vraiment envie d'être des cons-joints?
Pour ma part je préfère avoir un amoureux :)

Bref, LES MOTS SONT IMPORTANTS,
qu'il s'agisse de les adresser à quelqu'un ou de se les adresser à soi-même,
ils portent **UNE CHARGE ÉMOTIONNELLE ET ÉNERGÉTIQUE IMPORTANTE.**

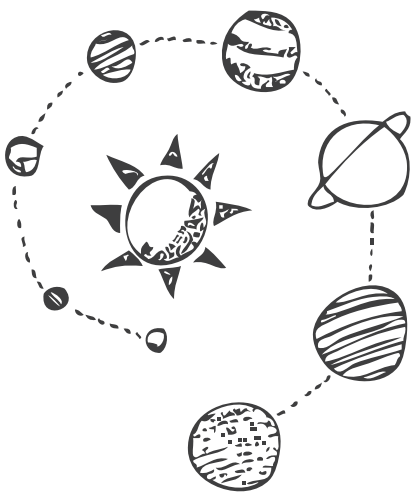
Masaru Emoto a diffusé une étude magnifique sur les effets de la pensée et des émotions sur l'eau.

Les cristaux réagissent par des changements de structure à diverses influences,
celles de la MUSIQUE, par exemple, ou à celle de SIMPLES MOTS comme « merci », « gratitude » ou « haine ».
Sachant que votre corps est fait de 75% d'eau...
À vous de faire le calcul.

Ne vous blâmez pas, ne vous critiquez pas.
Soyez indulgent avec vous-même.

« PFFF, JE SUIS BÊTE, CHUI TROP NULLE » → et vlan, dans ta face

Soyez vigilant
à **vos mots** afin qu'ils ne deviennent pas **vos maux**.



MES ex

Wow, minute là, c'est quoi l'idée d'embarquer mes ex
dans un manuel de bien-être et de « résurrection »!!!

OK, OK, PAS DE PANIQUE, ATTENDEZ QUE JE VOUS EXPLIQUE...

Alors, ce que je vous propose c'est de faire *la liste des personnes* qui ont, pendant un temps, été TRÈS PRÉSENTES DANS VOTRE VIE :
les ex-quelque chose, de la parenté disparue ou éloignée, des amis d'une époque révolue,
en gros des relations qui se sont terminées bien ou moins bien,
MAIS QUI ONT MARQUÉ VOTRE EXISTENCE.



À partir de là, vous allez **VOUS SOUVENIR DE CE QUI VOUS AVAIT ALLUMÉ** chez elle, quand vous avez rencontré cette personne. Ensuite, vous allez prendre le temps de vous demander :

Dans cette relation, qu'ai-je appris sur *moi-même* ?

Que m'a permis de réaliser cette personne sur *mes croyances* ?

Qu'est-ce que son comportement envers moi me permet de comprendre de *mes forces ou défis* ?

Qu'ai-je développé comme compétences grâce à *cette relation* ?

Par exemple, si vous aviez l'occasion de lire mon histoire, vous sauriez que j'ai été marié à une homme qui a eu un diagnostique de Schizophrénie paranoïde et vous auriez l'impression de me connaître...





POURTANT...

Je disais donc, par exemple, ce que j'ai répondu à **ces questions par rapport à mon ex-mari** :

-Dans cette relation, qu'ai-je appris sur moi-même?
Que je ne m'aimais et ne me respectais pas suffisamment, à l'époque, pour croire en ma propre valeur.

- Que m'a permis de réaliser cette personne sur mes croyances?
Que malgré mes croyances, j'ai une patience hallucinante et que j'ai une générosité naturelle dans le don de soi.

-Qu'est-ce que son comportement envers moi me permet de comprendre de mes forces ou défis?
C'est pour mes enfants que je me lève chaque matin et c'est pourquoi je dois prendre soin de moi avant tout.

- Qu'ai-je développé comme compétences grâce à cette relation?
Une grande résilience, ma créativité, de l'indulgence et de l'empathie.

VOUS COMPRENEZ L'IDÉE?

Alors, allez-y, laissez-vous

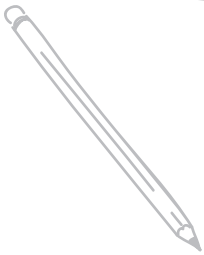
surprendre par ces révélations,

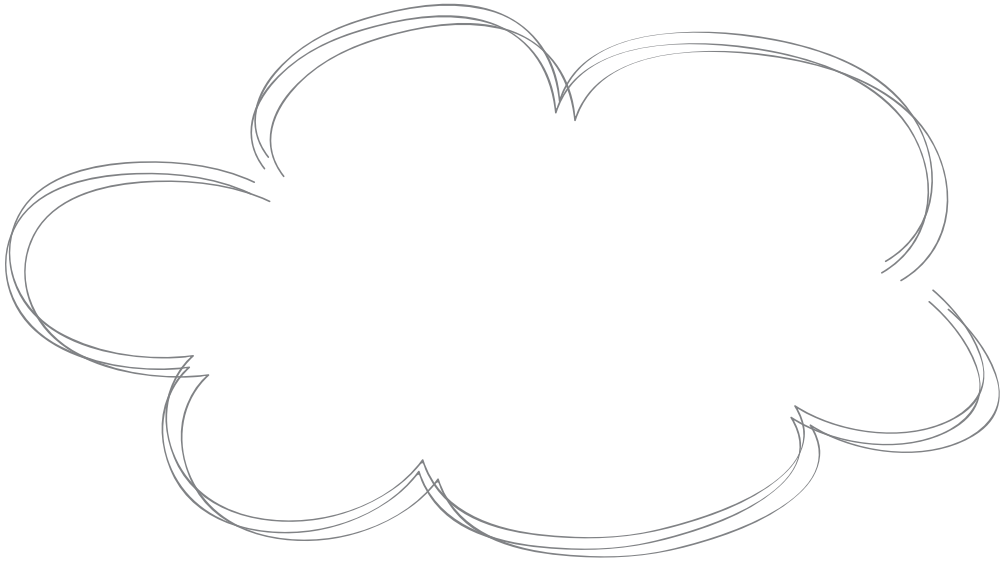
elles changeront sans aucun doute votre façon de voir les évènements du passé et vous en détacher si nécessaire en gardant le positif.

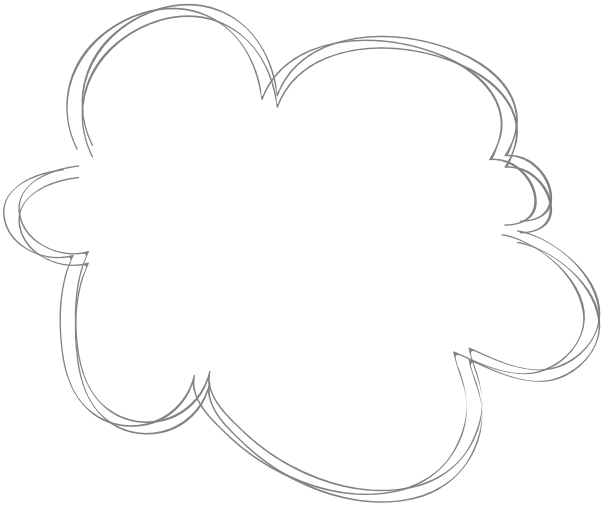




Si je m'autorisais à vivre mon rêve je ……



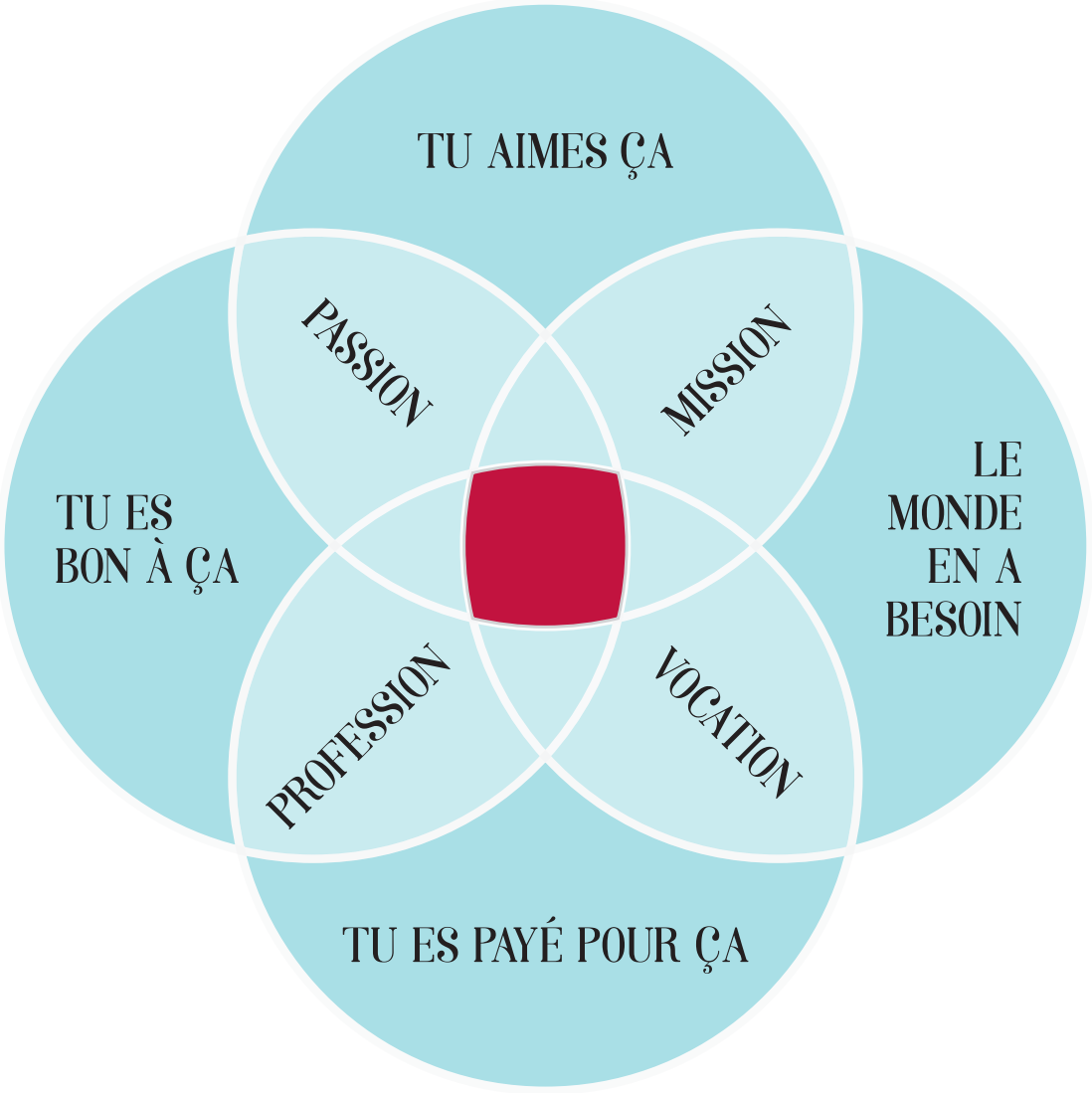




Définir votre OBJECTIF

CLAIR ET SIMPLE D'UTILISATION,
vous pouvez remplir les cercles pour vous aider.

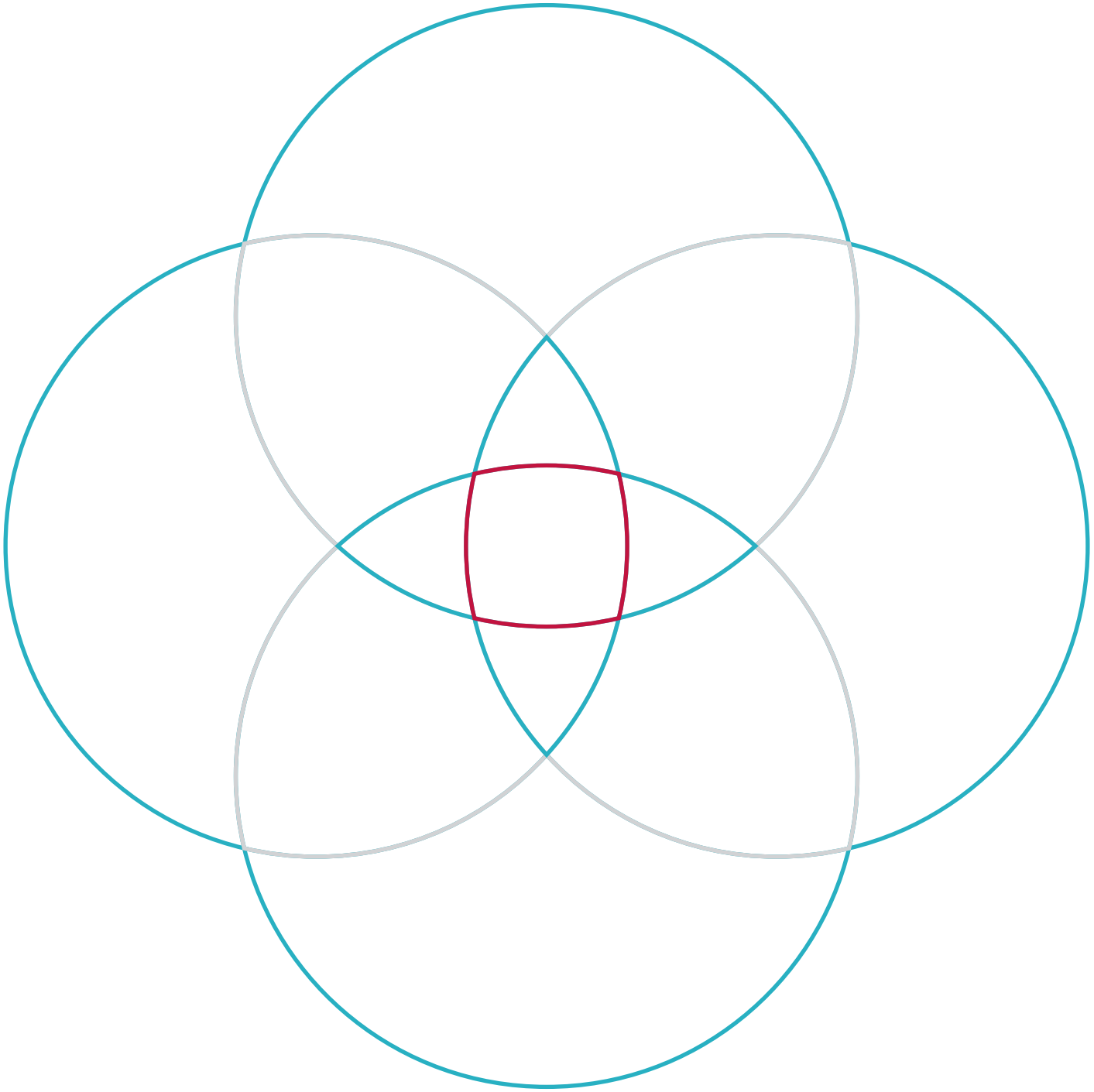
Retrouver une voie, un chemin, pour vous aider dans un changement de carrière,
un bel exercice évolutif pour
foncer sur la cible rouge.



Tranformez-le en

CHEF D'OEUVRE

en l'associant au collage.



Laissez vous aller →

« Passer de l'autre côté du miroir et enfin... voir! »

Sandrine Ziosi



Le Phoenix

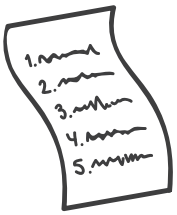
Oiseau de mon cœur
Qui es-tu derrière tes peurs?
Tu brûles de 1000 feux et pourtant tu sembles heureux
Peurs? Tristesses? Haines? Colères? On ne le sait guère
Ta beauté enflamme les cieux mais jamais tu ne dis adieu
Car de ton cœur naît l'amour
Tes rêves et ta passion durent toujours
Tu pars, tu reviens, jamais tu ne t'éteins
Éternelle lumière brillante, tu éclaires ma vie
Jours et nuits tu attises mes envies
Avec amour, bonheur et joie tu traverses mes émois
Car je sais que jamais, JAMAIS tu ne disparaîtras.

À votre tour!

RÊVES PROJETS DÉSIRS

Et si c'était vrai, IMAGINEZ :

1. Vous avez tout l'ARGENT que vous voulez.
2. Vous êtes en PLEINE FORME et votre SANTÉ est excellente.
3. Vous êtes LIBRE de votre emploi du temps.
4. Vous parlez 1000 LANGUES.
5. Vous êtes rempli(e) de JOIE et de GRATITUDE...



Faites la liste de *tout* ce qui vous passe par la tête,

TOUT CE QUE VOUS VOULEZ,

même ***vos rêves les plus fous,***

ceux que vous n'avez jamais osé avouer, ajoutez à la liste à chaque fois qu'une nouvelle chose s'impose à votre esprit.

RELISEZ et REMANIEZ cette liste aussi souvent que vous le voulez,

donnez-lui du *style*, et

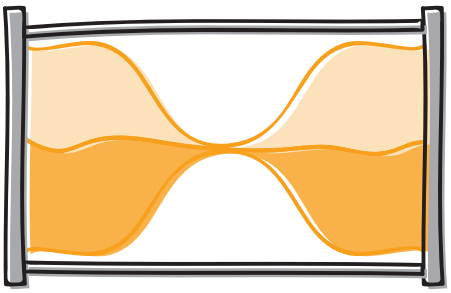
chaque fois que l'un des éléments de la liste est réalisé,

faites un crochet et ajoutez-en d'autres!





PRENDRE LE TEMPS *de prendre le temps...*



AUTO-HYPNOSE & MÉDITATION

Alors oui, je vous entends déjà dire :

Je n'ai pas LE TEMPS.

Je n'aime pas ça, BEURK...

Je ne sais pas FAIRE.

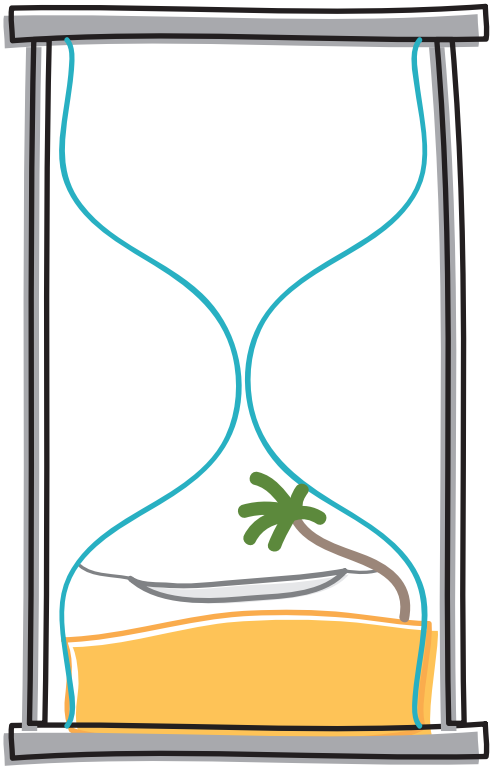
Je suis d'accord avec vous, tant que l'on ne s'y met pas, cela nous semble impossible. Pourtant, étrangement pour la série télévisée du soir, ou les infos du matin, on trouve le temps de s'arrêter, non?

Cependant, sachez que le temps ce n'est pas quelque chose que l'on a,
mais quelque chose que l'on prend.

MÉDITER,
OU
FAIRE UNE SÉANCE D'HYPNOSE,

**c'est avant tout s'arrêter &
revenir au moment présent,**

et cela peut se faire à n'importe quel moment :
en faisant la vaisselle, en mangeant, en conduisant
(pas l'hypnose, mais prendre conscience du paysage qui défile)...



Prenez le temps
DE VOUS INSTALLER
DANS CE QUE VOUS FAITES.

Et dans le même ordre d'idée,
apprenez à faire une chose à la fois.


Creativity
TAKES
Courage


Creativity
TAKES
Courage

Mes vidéos Bonheur

À visionner **sans** modération.

À chaque fois que j'ai

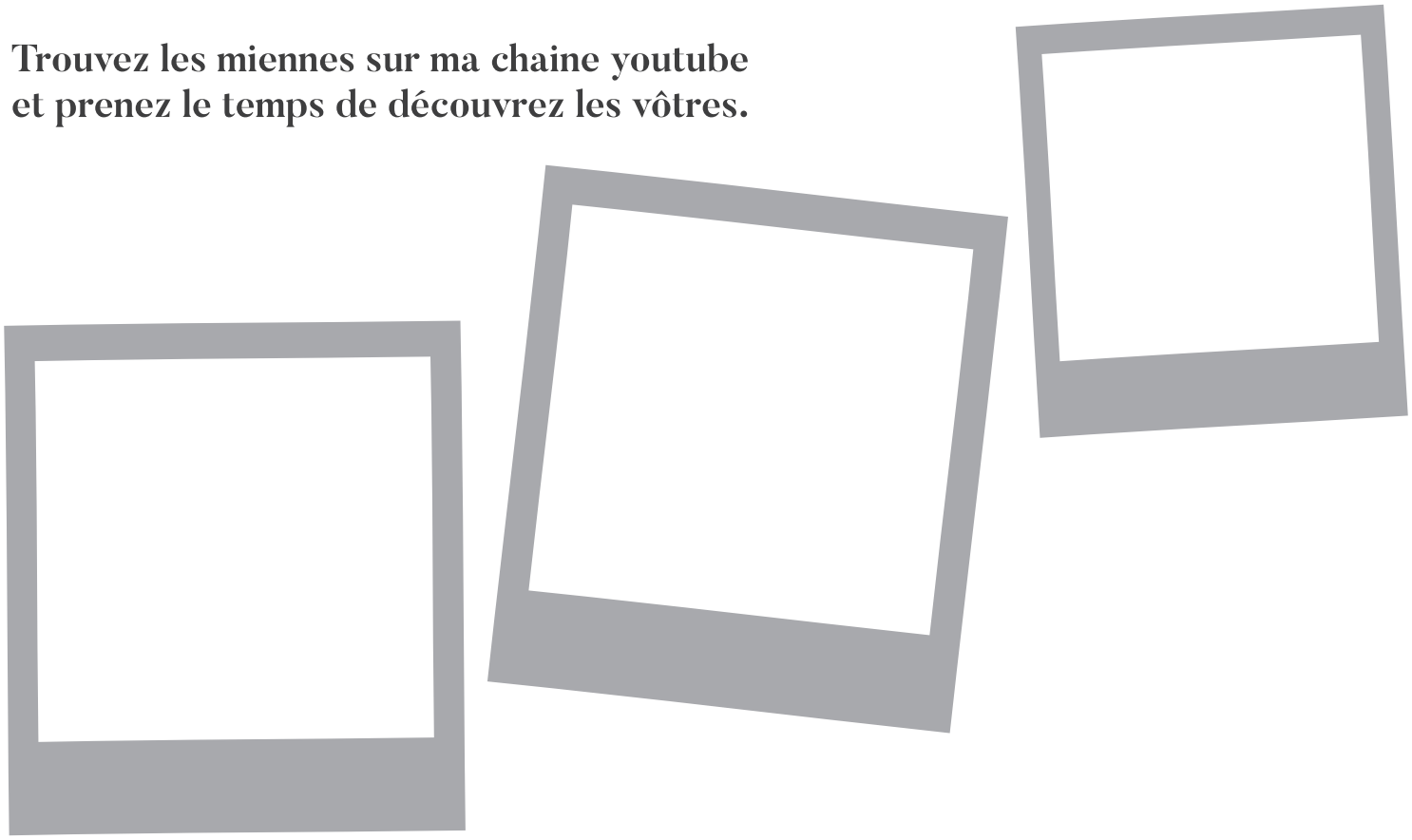
un coup de blues,

je me les repasse en boucle et ça ne prend pas de temps pour que j'aie

UN FOU RIRE, ou que je me sente

REMONTÉE À BLOC.

Trouvez les miennes sur ma chaine youtube et prenez le temps de découvrez les vôtres.





« Vous ne pouvez choisir ni comment mourir, ni quand.
Mais vous pouvez décider de comment vous allez vivre.
Maintenant. »

Joan Baez

La GRANDE déclaration

VOICI UN EXEMPLE DE **DÉCLARATION**.

Vous en trouverez de tous les styles
dans les **LIVRES** ou sur **INTERNET**.
Vous pouvez créer la vôtre et encore mieux,
utiliser les mots qui vous parlent
et qui résonnent en vous.



Écrivez-la,

ENREGISTREZ-LA,

FAITES-EN
UN POÈME,

une œuvre d'art...

ET RÉPÉTEZ-LA CHAQUE JOUR
OU
QUAND L'ENVIE VOUS PREND.

Pour les impatients ou les pressés,

TRANSFORMEZ-LA EN UNE PHRASE MOTIVANTE POUR VOUS,
que vous pourrez apprendre par coeur et vous réciter à chaque fois que vous aurez besoin de COURAGE, D'ESPOIR ET DE FOI.

LAISSEZ ALLER VOTRE CRÉATIVITÉ.

Si vous êtes **incrédules**, et cela fonctionne pour à peu près tout dans la vie, **FAITES COMME SI VOUS Y CROYIEZ.** Je vous jure, ça marche! Jouez un tour à votre cerveau et si vous êtes persuadé que ça ne peut pas faire de mal, faites semblant d'y croire et petit à petit vous y croirez vraiment et encore plus si ce sont vos propres mots.

À votre tour!



Sur mon ÉPITAPHE je veux...



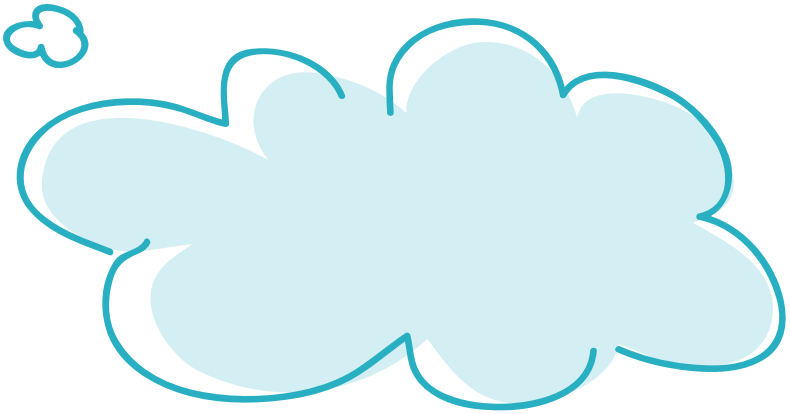
Que voudriez-vous voir inscrit sur votre *tombe*?

Que voulez-vous que les gens *disent* de vous après votre mort?
Quel *souvenir* voudriez-vous laisser de vous à vos enfants,
vos amis, au monde?

Pensez-y

et écrivez votre épitaphe,
on n'est jamais mieux servi
que par soi-même après tout.



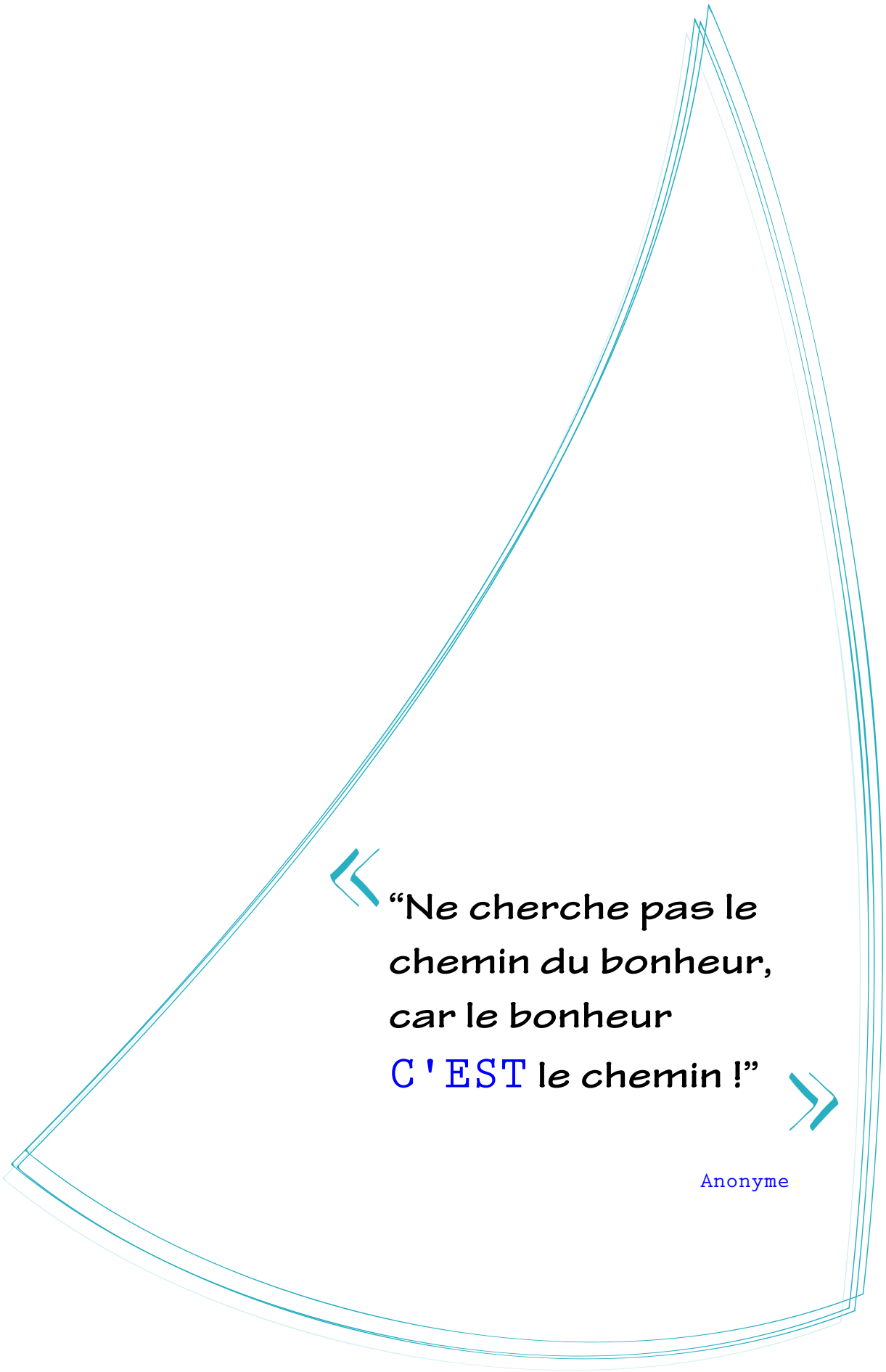


« Les 5 regrets des personnes en fin de vie »

Bronnie Ware, Éditions Trédaniel

- Je regrette de ne pas avoir eu le courage de vivre ma vraie vie et non pas celle que les autres voulaient pour moi.
- Je regrette d'avoir trop consacré de temps à mon travail.
- Je regrette de ne pas avoir plus exprimé mes sentiments.
- Je regrette de ne pas être resté en contact avec mes amis.
- Je regrette de ne pas m'être autorisé à être plus heureux.


Creativity
TAKES
Courage



« “Ne cherche pas le chemin du bonheur, car le bonheur C'EST le chemin !” »

Anonyme

À la découverte du Bonheur

LE BONHEUR NE ME FAIT PLUS PEUR,

Ce mot inventé pour nous faire avancer,
Pour nous faire croire et garder espoir.
CAR AUJOURD'HUI JE NE VOIS PLUS DE NOIR.

Quand, enfin, la fleur s'épanouie,
Son cœur se gonfle de joie,
Mais très vite vient la tempête,
Le vent du malheur qui soufflera peut-être...

ET C'EST ALORS QUE LE DOUTE S'INSTALLE,
Que fane chaque pétale,
Le bonheur était-il là?
Était-ce vraiment de la joie?

Vivre le moment présent,
Rester dans l'instant,
Ne pas croire que demain sera noir,
Mais savoir que l'avenir est notre miroir.

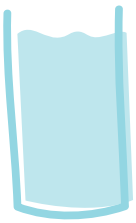
C'est peut-être ça le bonheur,
Savoir qu'il en dedans de soi,
Dire merci à la vie pour cet instant précis,
Et rêver de demain comme si c'était certain...

Toujours avancer, à petits pas compter,
Ne jamais reculer, juste dévier,
Car la fin du chemin reste la même pour chacun,
Il te reste à choisir le meilleur moyen...

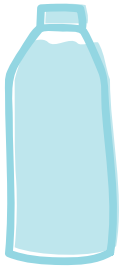
« Les **seules limites** de nos réalisations de demain, ce sont nos **doutes** et nos **hésitations** d'aujourd'hui. »

Eleanor Roosevelt

À la vôtre !



BUVEZ, BUVEZ, BUVEZ!!!



Là je vous entends déjà, vous vous dites :
-« Ça y est, la Française, elle se lâche, elle nous dit de picoler! »

BEUH NON, VOYONS, JE PARLE D'*eau*.

Vous vous demandez peut-être ce que l'eau vient faire dans l'histoire?

Et bien, elle vient faire le

MÉNAGE,

elle vient

laver, purifier,
hydrater, clarifier.

Bon alors, évidemment, l'eau du robinet ce n'est pas franchement idéal, mais si vous n'avez pas mieux, ce sera toujours ça de pris, maintenant si vous avez de l'eau filtrée ou encore des bouteilles minérales ce serait de meilleure qualité.

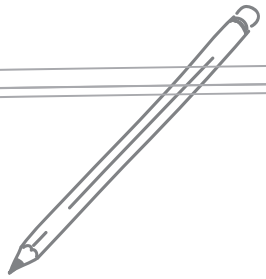
Remarquez, à chaque fois que vous faites
DU SPORT, UN MASSAGE OU UN SOIN QUELCONQUE,
on vous dit de boire beaucoup d'eau pour vous hydrater et évacuer les toxines.

Un coach m'a dit un jour :

Notre job,
c'est de faire boire
aux gens beaucoup d'eau,
ils nous payent pour ça.

Je l'ai trouvé drôle.

Cela dit, il est bon de savoir que la colère est un sentiment chaud qui crée un milieu acide (terrain fertile dans lequel se développent les maladies),
donc boire de l'eau va refroidir le corps et l'aider à s'alcaliniser.



Amélie Poulin

C'EST UN JEU QUE J'ADORE

et que j'ai pratiqué à outrance durant ma jeunesse à Paris,
bien avant la sortie du film,

Le Fabuleux Destin d'Amélie Poulin de Jean-Pierre Jeunet.

Si vous ne l'avez pas vu, je vous le suggère fortement,
à regarder avec votre cœur d'enfant.

Assise par terre, *au milieu du Trocadéro*,
derrière mes lunettes fumées, **je regarde passer les gens, et j'imagine :**

Ces deux-là sont amoureux fous, ils se promènent main dans la main sans se soucier du lendemain. C'est un prince indien et elle s'est enfuie pour le suivre, par amour.

Lui, c'est un espion russe. Il est là incognito, on ne le reconnait pas avec son chapeau et ses lunettes noires.

Mmmh, ces deux-là assis à la terrasse, ils font mine de ne pas se connaitre, mais s'échangent des regards en coin depuis tout à l'heure, va-t-il oser?

Waow et celle-là avec ces cheveux bleus, et lui avec ça crête de 2m de haut, comment il fait pour que ça tienne ?

Et cette petite fille qui saute sur les carreaux d'asphalte, c'est un kangourou déguisé en petit d'Homme pour visiter la ville sans se faire remarquer.

Il faut dire qu'à Paris, c'est plutôt facile,
on en voit de tous les *styles* et de toutes les *couleurs*.

L'idée n'est bien évidemment pas d'espionner les gens, ou de se moquer,
mais de jouer à imaginer des histoires, à regarder comme chacun peut être différent et vivre dans un même univers.

SE CROISER SANS SE VOIR.

Certains ont l'air *heureux* d'autres moins, parfois **PRESSÉS** ou *impatients*, mais toujours **INTÉRESSANTS** pour qui sait REGARDER ET IMAGINER...

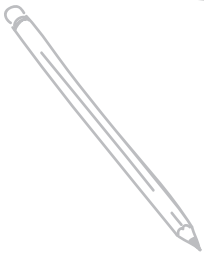
Et si vous trouvez un partenaire de jeu,
c'est encore plus amusant :) .

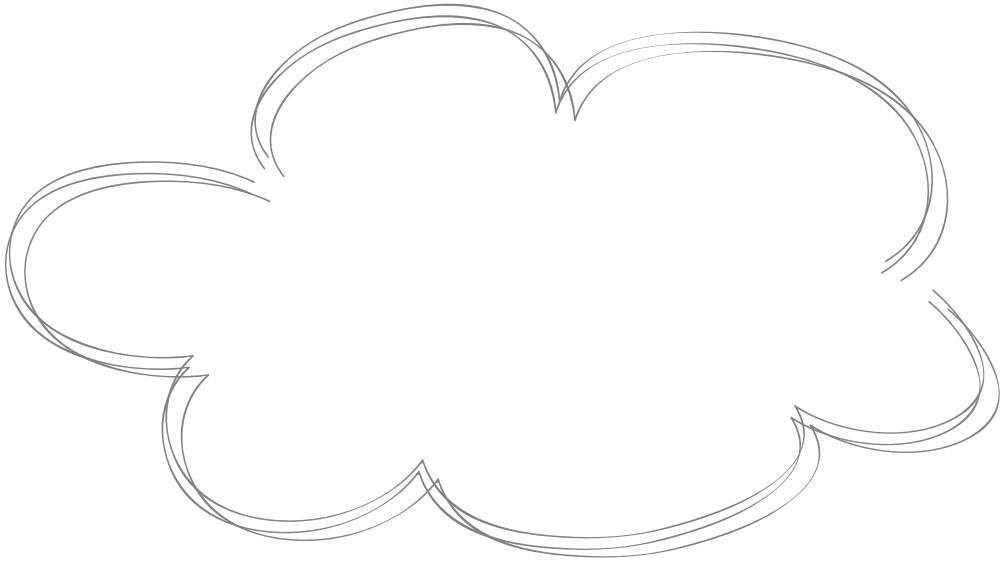
Ah et puis, pensez-y, il y a peut-être quelqu'un qui vous regarde juste maintenant et vous donne le pouvoir d'un X-Men alors SOURIEZ ;)

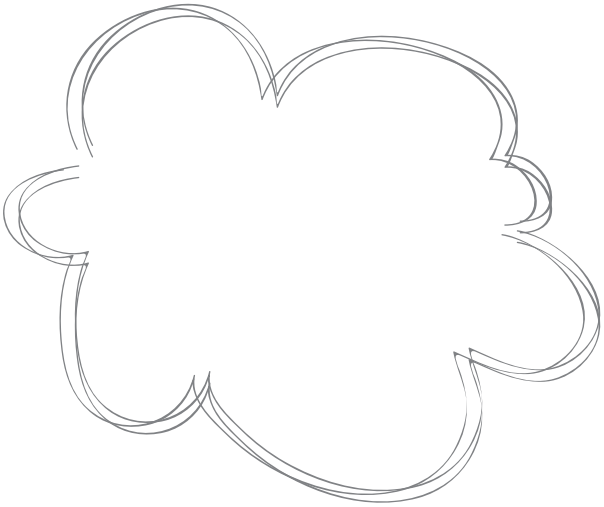
... D'AILLEURS, CE SERAIT QUOI VOTRE SUPER POUVOIR ?

Laissez vous aller

Si je m'autorisais à vivre mon rêve je ……







On récolte ce que l'on s'aime…

Il y a très longtemps *ÊTRE* et *AVOIR* étaient voisins, vous savez ce genre de voisins qui ne s'entendent pas du tout, qui ne se comprennent pas…

AVOIR était un personnage très ambitieux, il en voulait toujours plus : plus de nourriture, plus d'argent, plus de voitures, plus d'espace, plus d'employés, plus d'amis, plus de tout, il n'en avait jamais assez.

C'était un collectionneur, très fier de montrer ses avoirs. Il lui arrivait de tellement vouloir plus qu'il ne se préoccupait pas de la façon dont il se procurait les choses, il n'était pas méchant, il était juste très préoccupé par sa passion et son entourage se sentait parfois perdu dans cette quête du toujours plus et certains s'éloignaient ne pouvant suivre les exigences de Avoir.

AVOIR se sentait de plus en plus seul et incompris, et plus sa solitude augmentait plus il s'adonnait à sa passion d'avoir toujours plus…

ÊTRE quant à lui, ne se trouvait jamais assez : pas assez grand, pas assez mince, pas assez beau, pas assez généreux, … parfois il était même trop : trop égoïste, trop naïf, trop gentil, trop expansif… Il se dévalorisait beaucoup auprès de son entourage, espérant sans s'en rendre compte être rassuré, il était souvent insatisfait de lui et donc des autres qui, ne le comprenant pas, s'éloignaient de lui.

ÊTRE se sentait de plus en plus mal, et se trouvait de moins en moins bon au fur et à mesure que les gens s'éloignaient…

AVOIR et *ÊTRE* ne s'aimaient pas beaucoup, *AVOIR* critiquait souvent. *ÊTRE* qui n'avait pas assez de fleurs dans son jardin, pas assez d'espace, pas assez de fenêtres à sa maison, il se moquait même de lui, en criant à qui voulait l'entendre que vraiment « *ce ÊTRE* » n'avait rien compris à la vie.

ÊTRE, lui trouvait *AVOIR* trop bruyant, trop voyant, pas assez serein, et l'enviait un peu de tout ce monde qui semblait l'écouter. Les deux pourtant se trouvaient de plus en plus seul…

Un jour une tornade s'abattit sur la ville, tout fût dévasté : les maisons, les voitures, les arbres, les fleurs, la ville était sens dessus dessous….

AVOIR vit sa maison et toutes ses possessions détruites sous ses yeux, *ÊTRE* qui était dehors, était effrayé, apeuré, tétanisé, il était incapable de bouger….

Chacun désespéré se mit à crier

-« AU SECOURS AIDEZ-MOI!!! »

Les deux voisins pris de panique finirent par trouver refuge, par hasard sous un arbre, un arbre millénaire, magnifique, un saule pleureur immense qui les protégeait de ses branches.

Sous cet arbre tout était calme, une douce chaleur et une tendre lumière leur faisaient un ilot de sérénité. Ni *AVOIR,* ni

ÊTRE n'avait jamais remarqué cet arbre dans leur voisinage, ils se regardèrent et

AVOIR demanda :

-« À qui est cet arbre? »,

ÊTRE dit :

-« Mais qui est-il donc, d'où vient-il? »

C'est alors qu'une légère brise secoua les branches de l'arbre tout doucement et une voix se fît entendre :

-« Je suis Amour, arbre de la Vie, je suis ici car vous avez demandez de l'aide. »

Sa voix était si douce et chantante, qu'aucun des deux voisins ne fût apeuré ni même surpris d'entendre un arbre leur répondre.

-«Mais comment se fait-il que tu ne sois pas tourmenté par la tornade, pourquoi la tempête que nous subissons ne t'atteint pas? »

demandèrent les deux compères.

-« Elle ne peut me toucher car ***J'AI*** des racines fortes et je ***SUIS*** solide, ***J'AI*** des branches tombantes et mes feuilles ***SONT*** jeunes et fraiches, je ***SUIS*** grand et ***J'AI*** l'expérience des années. L'ensemble de ces choses crée un équilibre parfait entre la terre et le ciel, entre l'être et l'avoir, entre le yin et le yang. ***J'AI*** la force ***D'ÊTRE MOI***! »

……Un long silence s'en suivit……

La tempête s'étant calmée, l'arbre disparu comme il était venu, laissant *ÊTRE* et *AVOIR* perplexes de ce qu'ils venaient d'entendre et regardant le carnage devant eux.

En fouillant dans les décombres de leurs maisons, *ÊTRE* ne retrouva qu'une graine qui trainait sur le sol, et *AVOIR* un pot de terre cuite rempli de terreau.

Dépités et dépourvus, les deux voisins se regardèrent, s'approchèrent l'un de l'autre :

-« J'AI la vie! »

Dit *ÊTRE* en montrant la graine.

-« Je SUIS le protecteur! »

Dit *AVOIR* en montrant le pot.

Ils plantèrent la graine ensemble, et passèrent les journées suivantes à prendre soin de cette plante naissante.

Après toutes ces heures passées ensemble, *ÊTRE* et *AVOIR* apprirent à se connaitre et à s'apprécier, ils sont même devenus amis, chacun appris à l'autre ce qu'il savait et qui il était. Ils finirent même par devenir les meilleurs amis du monde, et plus leur complicité grandissait, plus la plante poussait, pour finir par *ÊTRE* un magnifique saule pleureur *AYANT* de solides racines.

ÊTRE et *AVOIR* décidèrent de vivre ensemble sous cet arbre qui leur avait appris que :

L'important est

d'*ÊTRE* Soi

pour

AVOIR ce que l'on

veut.

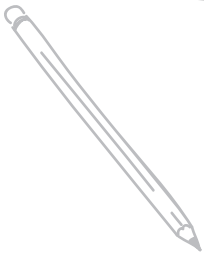
Car dans la vie ….

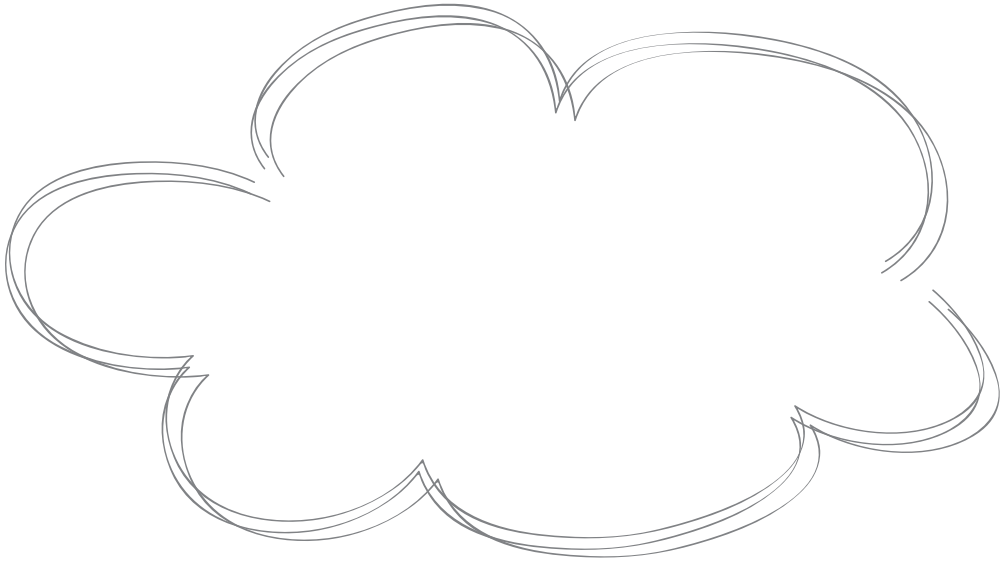
On récolte ce que l'on « s'aime »!

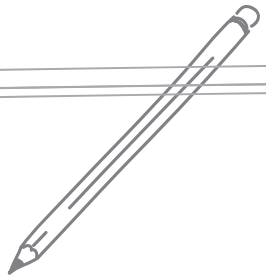
Dessinez votre Arbre

La Créativité est faite d'attention et de respect pour les petits faits de la vie

Francesco Albéroni







CHOISIR LE BON projet

Des **idées** ce n'est pas ce qui manque dans mon cas, des **projets** non plus...
Là où j'ai plus de mal, c'est de **choisir par où et par quoi commencer.**
Tout est important, tout est urgent et tout est excitant...

AAAAAAHHHHHHHHHH!!!!

Et un jour, j'ai découvert ce petit exercice tout simple que j'aime beaucoup.

Vous êtes prêt? ALORS C'EST PARTI MON KIKI.

Durant 4 semaines, le jour de votre choix, vous allez prendre une feuille.
S1 : notez les 10 OBJECTIFS que vous voudriez avoir atteints dans un an. Vous rangez cette feuille sans plus la regarder.
S2 : idem sur une autre feuille
S3 : idem sur une troisième feuille
S4 : idem sur une quatrième feuille

Bon, vu que vous êtes, comme moi, des génies en math, vous savez que vous avez donc 40 objectifs ou projets en tout. La 4e semaine, vous reprenez toutes vos feuilles, vous vérifiez quels projets se retrouvent sur les 4 feuilles, ou ceux qui y sont le plus souvent.

Vous en choisissez 3, et ON NE TRICHE PAS!! Juste 3 et les plus présents, même si ce ne sont pas ceux dans lesquels vous voudriez vous investir maintenant.

Et pour chacun de ces objectifs vous réfléchissez et notez 5 stratégies, 5 actions à mettre en place pour les atteindre dans l'année à venir.

Prenez la semaine pour le faire, y penser, chercher, trouver, écrire, et vous mettre en action.
Et voilà,
TADAM!!!! C'est pô magnifique ça madame!

Semaine 3

Semaine 4

« Si tu t'efforces toujours d'être normal, tu ne sauras jamais à quel point tu peux être **Exceptionnel.** »

Maya Angelou

La chanson des CHAMPIONS

Ça, c'est la chanson qui vous fait du bien,

celle qui vous rend *plus sexy* que **JACK SPARROW,** [désolée, référence personnelle, mais vous avez le droit de mettre un autre nom ;)]

plus grand que **MIKE JORDAN**, *plus riche* que **CRÉSUS**,

plus fort qu'**HERCULE**, *plus intelligent* qu'**EINSTEIN**...

BREF VOUS VOYEZ, QUOI! « WE ARE THE CHAMPIONS! »

Cette chanson peut-être différente pour chaque situation,
vous pourriez même en inventer une si vous avez l'âme poète.

Vous avez aussi les chansons des premières fois...

Isabelle Fontaine s'est faite spécialiste dans le domaine avec son Ebook des **POWER SONGS**...
trouver les vôtres.

QUELLES CHANSONS VOUS RENDENT INVINCIBLE ?

ET BIEN, DANSEZ MAINTENANT!

Ai-je vraiment besoin de donner des détails ?

Collage, Oh mon beau collage !!

Je suis certaine que beaucoup d'entre vous connaissent le principe du collage et que certains se disent que c'est de la foutaise, que ça ne fonctionne pas. Peut-être en avez-vous fait des dizaines sans voir les résultats espérés, et découragés vous avez tout jeté en vous disant que c'était ridicule. Pour ma part, je les garde tous et je peaufine mon approche à chacun d'eux.

Il y a différentes façons de faire un collage, en voici quelques-unes :

Le « dream board » : on y colle nos plus beaux espoirs, rêves, envies. C'est le collage des gagnants et des gens qui sont dans l'action, c'est un puissant motivateur.

Le collage intuitif : vous laissez défiler les images et vous prenez toutes celles qui vous interpellent, vous les assemblées et « discutez» ensuite avec votre collage et voyez ce qu'il a à vous dire. C'est le collage de l'inconscient, il vous transmet des messages et vous aide à évacuer des blocages éventuels.



Le collage anniversaire et/ou début d'année, il peut être intuitif, dream board ou mixte.

Le collage mixte qui intègre les 2 deux formes.

- Avec des mots, sans mots, avec ou sans ajout de dessins.
- Aussi loin que vous amène votre créativité...

Vous pouvez décider de « *discuter* » avec l'une des images de votre collage, peut-être celle qui vous interpelle ou que vous ne comprenez pas, celle qui semble « pas rapport », poser-lui des questions et laissez-la vous répondre...

PETIT CONSEIL CEPENDANT : attendez que la maison soit vide si vous ne voulez pas qu'on vous regarde de travers.

L'idée est de les garder à vue tant qu'ils vous apportent l'inspiration, le collage intuitif peut évoluer aux grès de vos inspirations. Chacun peut être mis de côté au moment où vous sentez son impact s'amoindrir, mais surtout gardez-les, vous pourriez être surpris du résultat quand vous les ressortirez quelques années plus tard.

Comme la plupart des succès de nos vies, la principale notion à comprendre et mettre en œuvre est le

lâcher-prise.

Votre collage est un message envoyé ou à recevoir, faites ce que vous avez à faire pour vous mettre en action et accueillez les synchronicités.

La vie sait exactement ce qui est bon pour vous et à quel moment, alors laissez-la exhausser vos vœux, dites-vous que demain c'est Noël, les cadeaux sont sous le sapin, vous êtes bien excité de ça, et vous n'avez aucun doute que les choses soient ainsi.

ALORS, AMUSEZ-VOUS À FAIRE DES COLLAGES, PETITS OU GRANDS, SEUL OU EN FAMILLE.

Mes fils et moi en faisons un chaque année pour l'année à venir, durant les fêtes de fin d'année, bon alors c'est sûr que les premières années j'ai du «dealer» avec un maximum de boîtes de LEGO et de voitures télécommandées, mais bon, avec le temps, on a maintenant des intentions plus élevées.

C'est, de toute façon, une activité très rassembleuse où chacun peut exprimer ses vœux pour la famille autant qu'individuels.

« La création ne peut exister que dans la liberté, car elle est une expression de soi, une autocréation, une représentation, voir une réparation de son inconscient, guidé par la conscience au bénéfice de la personne. »

Gérard Vulliamy





J'Y CROIS POUR LE VOIR

PEUT-ÊTRE CONNAISSEZ-VOUS ST THOMAS, UN DES DOUZE APÔTRES QUI ACCOMPAGNAIENT JÉSUS ?

Les autres disciples lui disaient : « Nous avons vu le Seigneur ! »
Mais il leur déclara : « Si je ne vois pas dans ses mains la marque des clous, si je ne mets pas mon doigt à l'endroit des clous, si je ne mets pas la main dans son côté, non, je ne croirai pas ! »

Huit jours plus tard, les disciples se trouvaient de nouveau dans la maison, et Thomas était avec eux.
Jésus vient, alors que les portes étaient verrouillées, et il était là au milieu d'eux. Il dit : « La paix soit avec vous ! »
Puis il dit à Thomas : « Avance ton doigt ici, et vois mes mains ; avance ta main, et mets-la dans mon côté : cesse d'être incrédule, sois croyant. » Thomas lui dit alors : « Mon Seigneur et mon Dieu ! »
Jésus lui dit : « Parce que tu m'as vu, tu crois. ***Heureux ceux qui croient sans avoir vu****. »*

JE NE FAIS PAS ICI L'APOLOGIE DE LA BIBLE OU D'UNE QUELCONQUE RELIGION, CEPENDANT OUVRONS NOTRE ESPRIT POUR COMPRENDRE QUE CE MESSAGE NE DATE PAS D'HIER.

- Vous voulez a˜teindre l'abondance ÿnancière ? Ok, à quoi ça ressemble ?
- « Bin, je pourrais faire ce que je veux, quand je veux avoir plein de beaux trucs, sans me priver »
- Ok, mais encore ? Qu'est-ce qui vous empêche de faire ce que vous voulez dès maintenant ?
- « Bin pasque j'ai pas l'argent tiens ‼ »
- Pour¿ant vous savez bien ce que vous voulez non ?
  Probablement une belle voiture, une maison, des voyages, une moto, la gloire... je ne sais quoi encore.
- « Bin oui j'arrête pas de le dire, d'y penser, de le vouloir, pi je travaille fort en plus!!! »
- Donc je répète ma question (maudite française têtue ☺)

  Pourquoi n'y êtes-vous pas encore ?
- « bouhou...je sé pô.... bouhou.... »
- PAS DE PANIQUE ne soyez pas triste, je sais pourquoi et si vous êtes bien sage je vais vous le dire...

NOTE :

Bon ce n'est pas que je suis meilleure ou plus intelligente, c'est juste que j'y suis passée aussi, je me suis acharnée à demander, vous savez : « DEMANDEZ ET VOUS RECEVREZ », pff, « tu parles Charles ! », j'avais beau demander, prier, attendre les bras en l'air que ça me tombe du ciel, QUE DALLES !

Et puis un jour j'ai lu ça :

« Vous n'attirez jamais ce que vous voulez ; vous attirez ce que vous êtes conscient d'être.
La foi est la substance des choses que l'on espère et l'évidence des choses qui ne sont pas encore visibles »

Neville Godard

Ah bin franchement on n'aurait pas pu me dire ça plus tôt!!!
Ça m'aurait évité bien des désagréments!!!
Bon en tous cas, maintenant on a l'ingrédient magique :

JUST FEEL IT !!!

Et oui, comme beaucoup de choses dans la vie
ce sont souvent les plus SIMPLES qui sont les plus efficaces.

Bon je vous entends me dire :

« OUAIS C'EST BIN GENTIL TON AFFAIRE, MAIS QUAND T'AS PAS D'ARGENT, PAS FACILE DE SE SENTIR COMME SI ON ÉTAIT RICHE ».

Je sais, l'outil est simple à utiliser quand on sait à quoi il ressemble,
encore faut-il **trouver** le bon rayon dans le magasin...

NOTE :

POUR VOUS AIDER À ATTEINDRE CET OBJECTIF, JE VOUS SUGGÈRE PLUSIEURS EXERCICES PRATIQUES :

- **Écoutez** des audios d'hypnose, relaxation, de méditation... souvent que vous en avez envie.

- **Mettez-vous** de très petits objectifs pour commencer et vous entrainer à ressentir (par exemple : vous imaginer dans votre bain demain, un souper avec une personne spéciale pour vous, une rencontre prévue avec votre patron, ...)

- ***Jouez*** à faire « comme si » c'était déjà là.

- **Créez** votre « dream-board » : c'est un collage des images qui vous inspirent et qui représentent vos objectifs. Gardez-le à vue et revisitez régulièrement les images.

- ***Rêvez,*** toujours et encore et surtout E N C O U L E U R S

RAPPELEZ-VOUS, LES PLUS GRANDS AVAIENT TOUS UN RÊVE
ET C'EST PARCE QU'ILS Y ONT CRU QU'ILS L'ONT EU !



NOTE :

L'ESPRIT *scientifique* ...





Voici quelques petites expérimentations à faire et à vivre,
vous m'en donnerez des nouvelles :

PRÉPAREZ UN REPAS AVEC AMOUR ET ATTENTION,

prenez le temps de choisir les ingrédients,
de les « remercier » de vous nourrir, d'être beaux et savoureux,

jouez le jeu

(ne le dites à personne, c'est un secret)

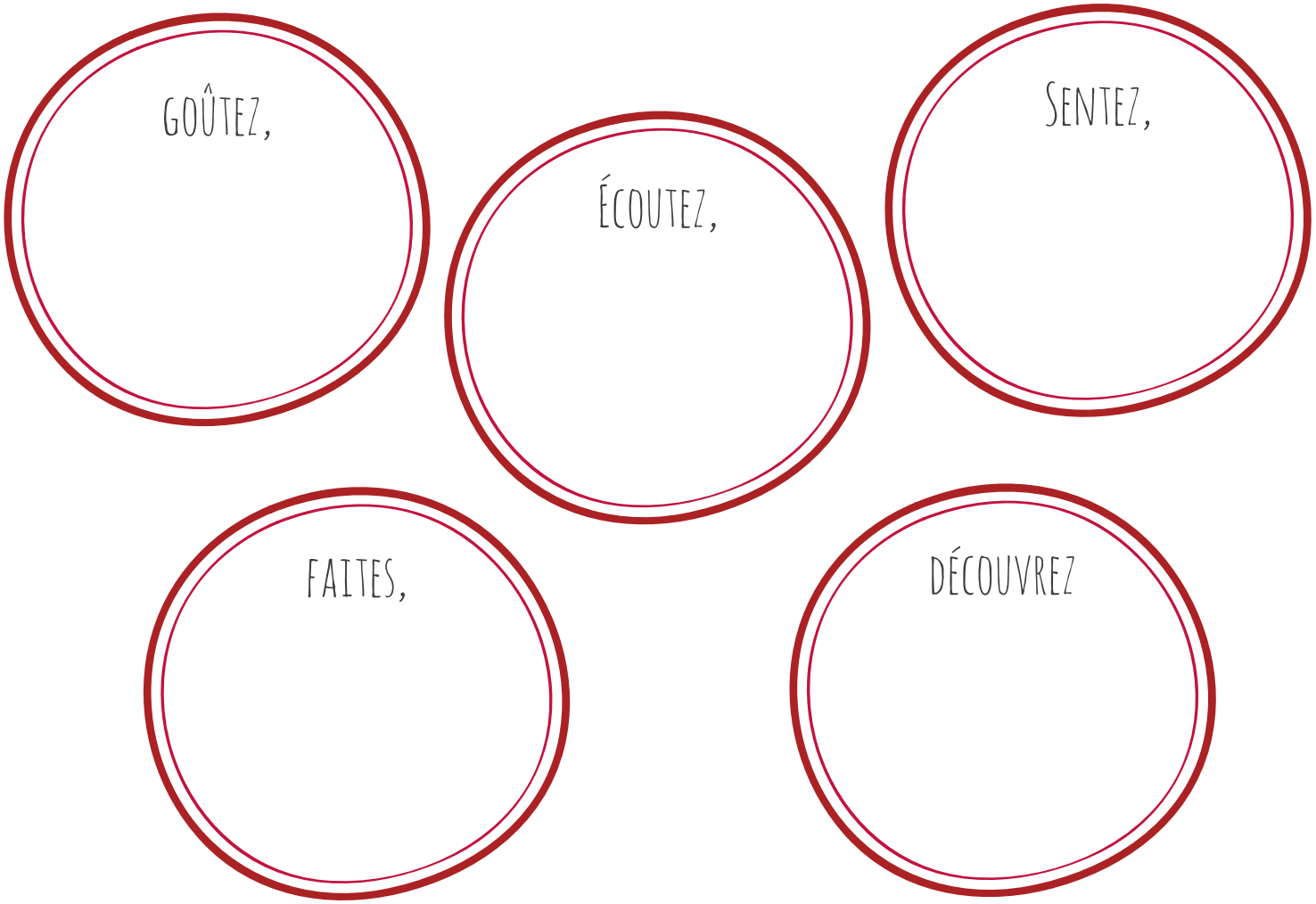
Ensuite, refaites

exactement

la même recette, sans y mettre
d'intention, d'amour, de joie,
RIEN, JUSTE DU SEL ;).

Et voyez les résultats dans vos papilles, et celles de vos convives.
Idéalement, vous pourriez diviser les ingrédients en deux et faire la même recette deux fois pour un résultat encore plus probant.

CHAQUE JOUR, SEMAINE OU MOIS



quelque chose de nouveau

Aussi simple et banal qu'un **nouveau fruit ou légume**, un **nouveau restaurant**, changez de **marque de café**...

PROGRAMMEZ UN CHANGEMENT DANS VOTRE ROUTINE

et laissez-le vous inspirer différemment, cela créera une « bulle » dans votre esprit, comme une bouffée d'air frais qui vous donnera le goût de vous ouvrir à la découverte.

Osez une nouvelle couleur de vêtement, une nouvelle coiffure, un maquillage différent, avec ou sans barbe,

redécouvrez-vous différent.


Creativity
TAKES
Courage



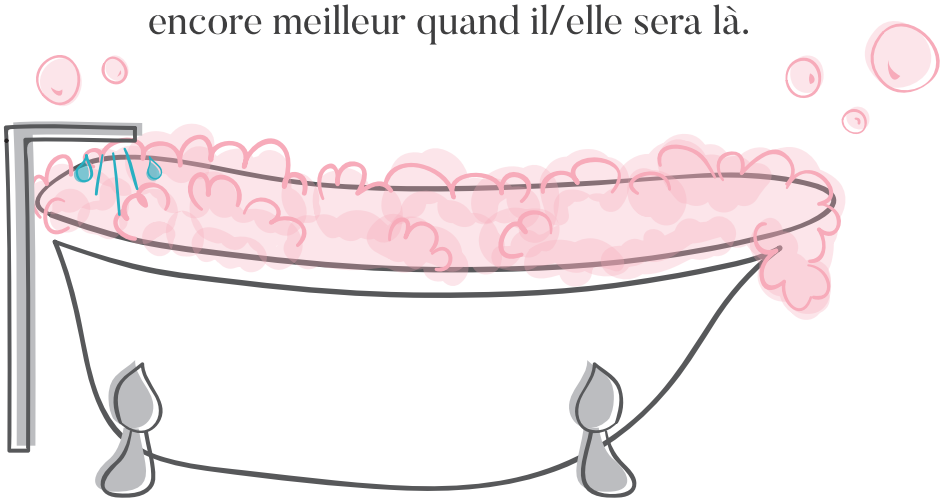
Aller hop !

À la flotte!

Simple, facile et ça peut rapporter GROS.

Prendre le temps d'un bain,
avec des tonnes d'**huiles essentielles**, des **bougies**,
de la **musique douce**, et pourquoi pas un **verre de vin**.

De la **mousse** jusqu'au plafond et vous vous sentirez comme **les plus grandes starlettes américaines.** Ah oui, avant ça, vous aurez pris le soin de **ranger les enfants** dans le placard, de mettre le **chien dehors** et le/la chéri (e)... et bien au choix : dans la **cuisine** ou dans votre **dos à vous masser**. Pas de chéri (e), aucun problème, imaginez comment ce sera encore meilleur quand il/elle sera là.





Je m'aime, car je suis

J'imagine que vous avez des ami(e)s, des gens que vous aimez et qui vous aiment.
Des gens que vous complimentez ou admirez occasionnellement?
Des personnes qui ne seraient probablement plus des intimes si vous vous mettiez à leur dire :

TÉ GROSSE DANS CETTE ROBE DIS DONC?

Non, mais, t'as vu ta face ce matin?

TU RÊVES EN COULEUR MA FILLE, TÉ PAS CAPABLE DE FAIRE ÇA?

BLABLABLBALBLA
« ME TROMPE-JE? »

BON BIN ALORS POURQUOI VOUS VOUS RABÂCHER ÇA EN PERMANENCE DANS VOTRE TÊTE!!!
Gggggrrrrrr
NON D'UNE PIPE EN BOIS!!!!

Donc, mon conseil, à partir d'aujourd'hui, **pratiquez-vous à être la meilleure amie que vous n'aillez jamais eu pour vous-même.**

IL NE S'AGIT PAS DE COMPLAISANCE, MAIS DE SOUTIEN, D'AMOUR.

Mmmhh, peut-être que cette robe n'est pas celle qui te vas le mieux aujourd'hui, essaye plutôt ça.

Je crois que tu manques de sommeil ma grande, une couche supplémentaire de maquillage pour aujourd'hui, et ce soir dodo de bonne heure.

Bon il se peut que ce ne soit pas facile, mais fait de ton mieux et se sera toujours positif.

ET VOILÀ LE TRAVAIL!

C'est ça une véritable amie non?

Alors faites-vous du bien, vos cellules vous remercieront. N'oubliez pas que nous sommes **100% de nos « pensées émotionnées »**, bon c'est bizarre comme terme, je vous l'accorde, mais je suis sûre que vous comprenez l'idée...

PENSEZ BEAU + VIBREZ BIEN = RAYONNEZ JOIE DE VIVRE


Exprimez votre Nature

LE POSTIER



CETTE ACTIVITÉ SE FAIT EN PLUSIEURS ÉTAPES, EN UNE FOIS OU À DES MOMENTS DISTINCTS.

Pour qu'elle soit efficace, vous devez jouer le jeu, sans tricher, ok ?
Pour vous aider, la dernière étape est notée à l'envers, pour éviter la tentation de la lire.
Je vous suggère aussi de la faire à l'ancienne, avec une ou plusieurs feuilles et un crayon, pas en traitement de texte. L'impact émotionnel et sensitif sera plus fort.

#1 GRRRR...

J'imagine que dans votre vie il doit y avoir une personne à qui vous auriez aimé dire tout ce que vous avez sur le **Coeur** par rapport à une situation que vous n'avez pas digérée.
Écrivez une lettre à cette personne, dites-lui tout ce que vous lui reprochez :
« X, tu es ceci, tu es cela, quand tu as fait ceci, tu as été comme cela.... », allez-y, dites ce que vous avez sur le coeur. Bien sûr les insultes ne seront d'aucune utilité, mais vous pouvez écrire les REPROCHES que vous auriez aimé pouvoir verbaliser, ce dont vous auriez eu besoin à ce moment-là...

ALLEZ JUSQU'AU BOUT ET METTEZ-LA DE CÔTÉ

#2 MMMMHHH...

Maintenant, avec une autre feuille, imaginez le/la partenaire idéal(e), ÉCRIVEZ-LUI une lettre décrivant toutes ses qualités, pourquoi vous l'aimez, allez-y ne lésinez pas, faites-vous plaisir comme si vous l'aviez en face de vous. Vous pouvez même lui inventer un nom :

« Philibert je t'aime car tu es... ,
avec toi je me sens... »

NOTE :

NOTE :



Prenez un rouleau correcteur, cachez tous les endroits où est écrit le nom de la personne sur les deux lettres et remplacez-le par le VÔTRE.

Lisez maintenant les le*tres comme si vous vous parliez ou face à un miroir. Il se peut que vous n'aimiez pas tout ce que vous allez y lire, pour¸ant sachez que ce que vous voyez chez l'autre dans un cas ou espérez dans l'autre cas, ne sont que le REFLET de ce qui vous habite. Ce sont des compétences ou des déÿs qui vous appartiennent (sinon vous ne sauriez pas les identiÿer puisqu'ils ne feraient pas partie de votre « modèle du monde »).

Je sais que vous ne serez peut-être pas d'accord car cer¸aines choses sont enfouies au plus profond de vous-même et vous n'en avez *probablement* pas conscience.

C*et exercice n'a pas pour but de vous juger ou de vous culpabiliser, mais d'ouvrir une réflexion pour vous. Prenez-le comme une EXPERIENCE pour grandir, peut-être que cer¸ains aspects sont diÿciles à accepter mais, dans l'ensemble, si vous jouez le jeu, vous apprendrez beaucoup sur vous et vous aurez un point de départ pour mieux vous comprendre, reconnaitre qui vous êtes et ce que ***vous voulez ou ne voulez plus*** dans votre vie.





LE mandala

Mot
sanscrit qui signifie
cercle,
cercle sacré,
cercle magique.

Il est un symbole universel se retrouvant sous différents aspects et dans différentes cultures à toutes les époques. Instrument de méditation ou de prière dans plusieurs traditions religieuses

STRUCTURE DE BASE : UN CERCLE ET UN CENTRE, PARFOIS COMBINÉS À UN CARRÉ.

Il permet un rééquilibrage, car il unifie par son centre et équilibre par sa périphérie. C'est un Outil de centration et d'harmonisation intérieure.

C'est **Jung** qui en a répandu l'usage en psychologie en occident.

Laissez allez
votre imagination!

Préparation

Ayez tout le matériel nécessaire avec vous :
FEUILLES, CRAYONS, PEINTURES, PAPIERS, CISEAUX, COLLE...

Prenez une feuille assez grande pour pouvoir y placer un cercle que vous allez remplir. Détendez-vous, centrez-vous et laissez monter une *image*, une *idée*, ou bien une *représentation* de vous en ce moment que vous placerez au centre. Vous pouvez y mettre une intention ou laissez votre intuition vous guider.

CRÉATION du mandala

Dessinez ce qui vient spontanément, en commençant par le centre si c'est l'option choisie à l'étape précédente, ou selon l'inspiration du moment.

Restez à l'écoute de vos ressentis au fur et à mesure de votre création. Il est tout à fait possible de déborder du cercle, il n'est pas là pour vous enfermer, mais pour vous guider.

Continuez jusqu'à ce que vous ayez le sentiment que le mandala est fini. **Un mandala peut se faire sur plusieurs jours,** il n'y a pas de temps imparti à sa création.

Observation et description du mandala

Votre œuvre prendra tout son sens lorsque vous prendrez le temps de l'observer, tournez-le dans tous les sens pour vérifier son orientation.

Décrivez votre processus créatif, vos sensations et émotions durant la création. **Observez les formes, les couleurs, les oppositions, les similitudes,** bref prenez le temps de le regarder et de le ressentir. Idéalement, **notez ce qui vous vient pour garder une trace de vos réflexions.**

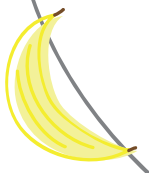
Si vous doutez de vos compétences créatives pour le moment ou si vous manquez de matériel, vous pouvez vous pratiquer sur de nombreux livres de mandalas tout fait. Ils auront l'avantage de vous donner un temps de centration et de détente n'importe où, dans un format plus restreint.



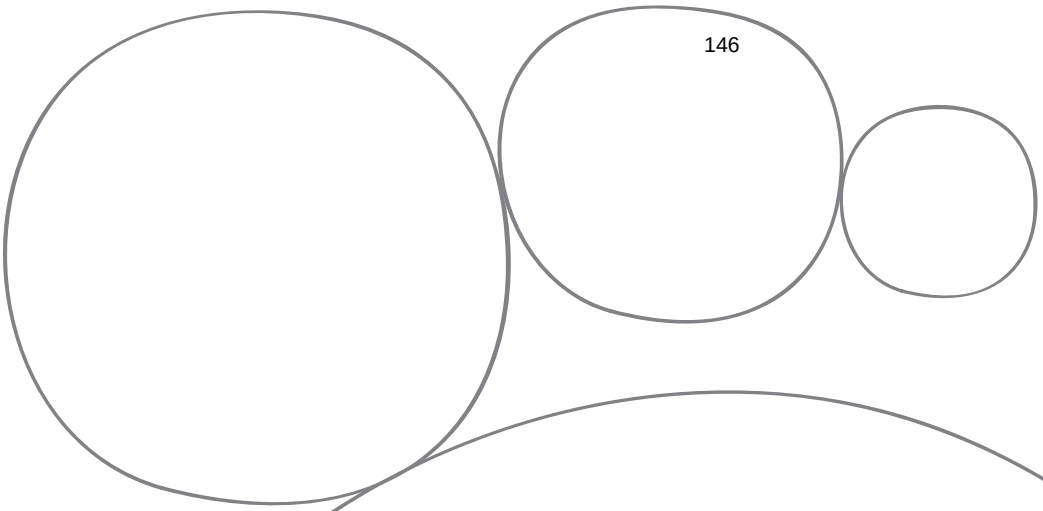
Pour les plus téméraires ou les flyés ;)



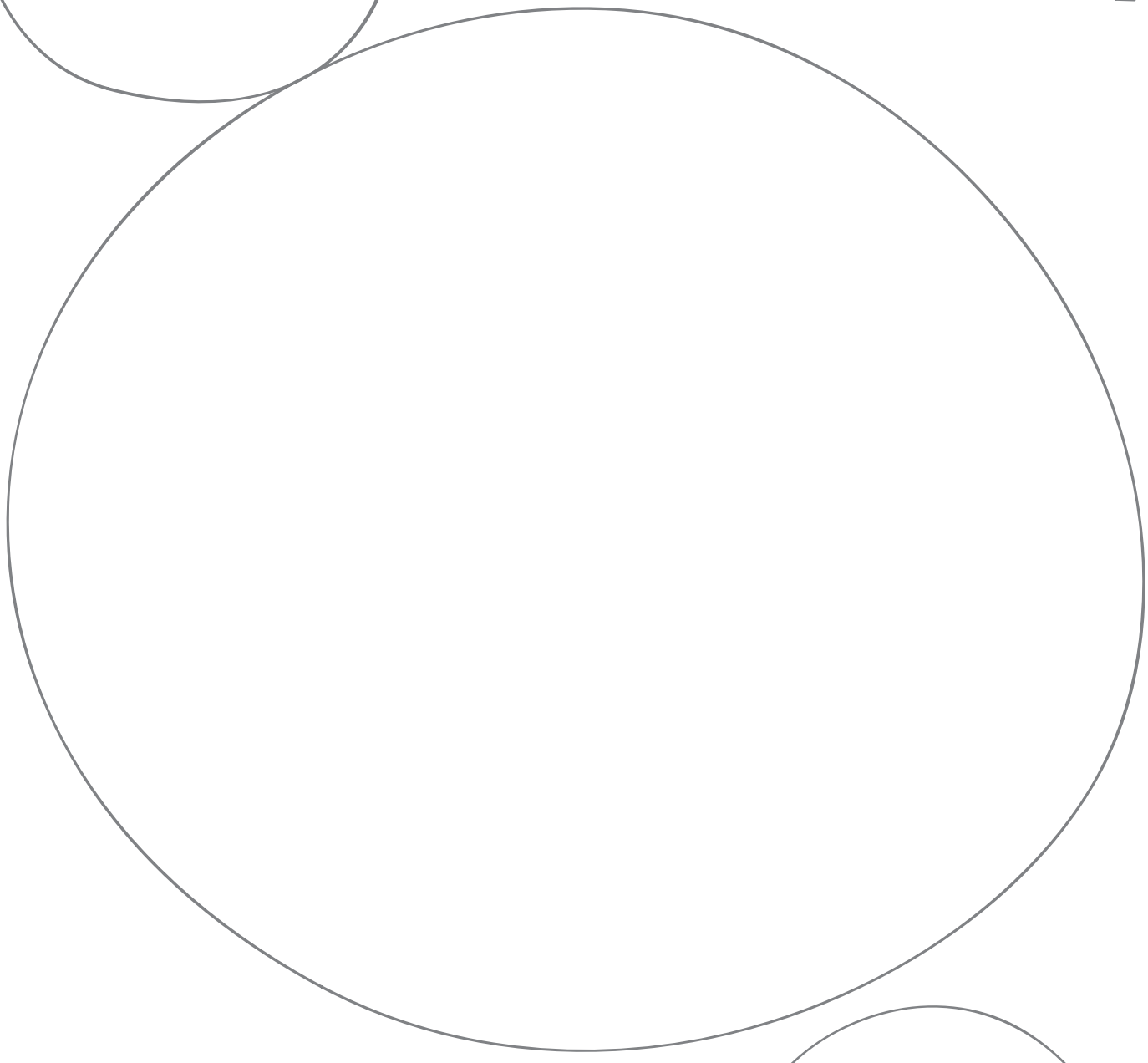
- Mandala de fruits et/ou légumes
- Mandala de fleurs
- Mandala de sable
- Mandala Land-Art :
dans un endroit de la nature, avec tout ce qui vous tombe sous la main.
- Mandala collectif
- Mandala monochrome
- Mandala pour enfants...

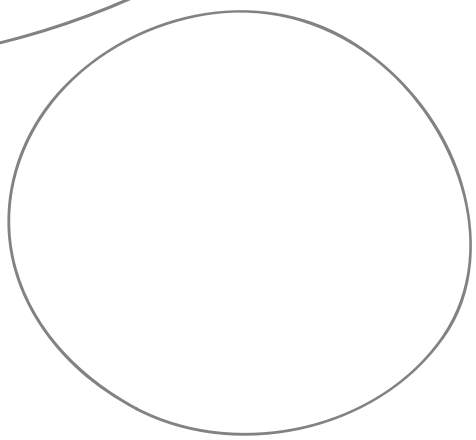


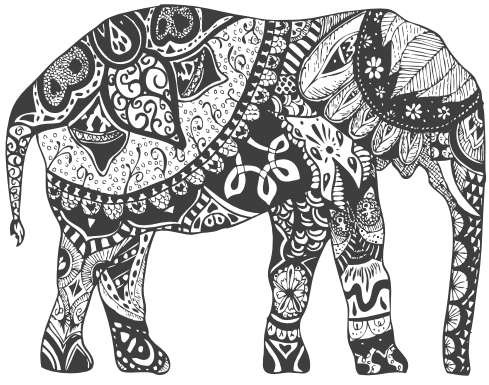




Allez-y, remplissez le vous même!







« L'humour c'est comme les essuie-glaces, ça n'arrête pas la pluie, mais ça permet d'avancer. »

Jean-Louis Fournier

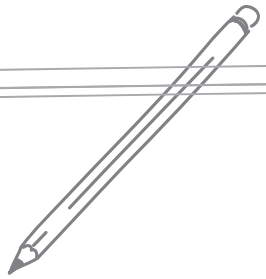
Me, MYSELF and I!

« Chaque matin, en me réveillant, j'éprouve un plaisir suprême : celui d'être Salvador Dali. Et je me demande, émerveillé, quelle chose prodigieuse ce Salvador Dali fera dans sa journée. »

Dali. La vie secrète de Salvador Dali, 1942 ;
cité dans Robert Goff, Salvador Dali, Paris, Édition de La Martinière, 1998, 7.



Et vous, quelle *chose prodigieuse* allez-vous faire aujourd'hui?



MON POUR QUOI

J'imagine que vous avez entendu cette formule des centaines de fois, quel est votre objectif, votre motivation, votre rêve ultime, celui pour qui vous vous levez chaque matin ?



(BON LÀ C'EST LE POUR QUOI DE LA BON'DAME, LE VÔTRE PEUT-ÊTRE DIFFÉRENT)

NOTE :

VOUS IMAGINEZ LA SCÈNE... HEUREUSEMENT, VOUS AVEZ DE LA CHANCE, NOTRE GUIDE EST SUPER INTELLIGENT ET RUSÉ...



Avez-vous deviné qui est notre **SUPER-MÉGA-SENSAS-GÉNIAL** guide ?

TADDAMMMM....SUSPENSE....ROULEMENT DE TAMBOURS....

Et oui, c'est votre **inconscient**, il connait la carte routière par cœur, les détours et les virages qui vous amèneront au bon endroit, à condition de lui faire confiance et d'accepter les détours éventuels pour éviter les bouchons ou les accidents de la route.

Votre **POUR QUOI** peut éventuellement être votre **POUR QUI** (mes enfants, ma famille, etc). Cela dit, il vous faut être conscient que votre pour qui comme votre pour quoi, se réfère surtout et avant tout à un feeling, un ressenti.

C'est une **MOTIVATION SUPRÊME** qui vous permet de passer tous les obstacles éventuels.

Il peut être parfois un peu difficile à trouver, et il peut aussi évoluer au fur et à mesure du temps. Pour le définir je vous suggère de passer par la case :

** CE QUE JE NE VEUX PAS/PLUS **

pour ensuite identifier le ou les éléments qui vous motivent suffisamment à vous mettre en action.

Selon votre personnalité, ce **POUR QUOI** peut être un « éloigner de » ou un « aller vers ». Par exemple : je veux être libre de dettes pour arrêter de toujours dire non ou je veux être financièrement libre pour acheter plus de choses à mes enfants.

Si votre Vision est représentée par la ligne d'arrivée, votre **POUR QUOI** pourrait être votre motivation à vous engager sur la ligne de départ et à tenir le rythme tout au long de la course.

Prenez le temps de trouver votre **POUR QUOI**, celui qui vous fait des frissons partout en utilisant un tableau de

JE VEUX/ JE NE VEUX PAS

si cela vous aide.

Écoutez la session d'hypnose pour vous aider à le trouver et à garder le focus.

NOTE :



Payez-VOUS d'abord

AVEZ-VOUS DÉJÀ PRIS L'AVION?

Si oui, vous avez sûrement entendu le *ti monsieur* ou la *tite madame* dire :

> En cas de dépressurisation, assurez-vous de mettre le masque qui va tomber devant vous avant d'aider vos voisins.

Pour moi c'était absolument **INCONCEVABLE.**

C'est quoi l'idée, c'est sûr que j'vais l'mettre d'abord à mon enfant, franchement !!!!

Pas facile à comprendre quand on a entendu toute sa vie qu'il faut

PARTAGER, *ne pas être égoïste*, PENSER AUX AUTRES...

Ok, mais si je veux partager des bonbons à mes amis, il faut bien que j'en aie dans la poche non ?!

Aussi difficile que cela puisse être d'appréhender ce concept, cela fonctionne pour **tous les domaines de notre vie** :

- Si je veux des enfants heureux, je choisis d'être une maman épanouie.



- Si je veux un Amoureux amoureux, je choisis de prendre soin de moi.



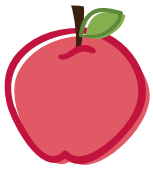
- Si je veux des finances saines, je choisis de commencer par mettre 10% de mes revenus de côté à chaque paye. (pour des vacances,voyage...)



- Si je veux être généreuse, je choisis d'en avoir les moyens.



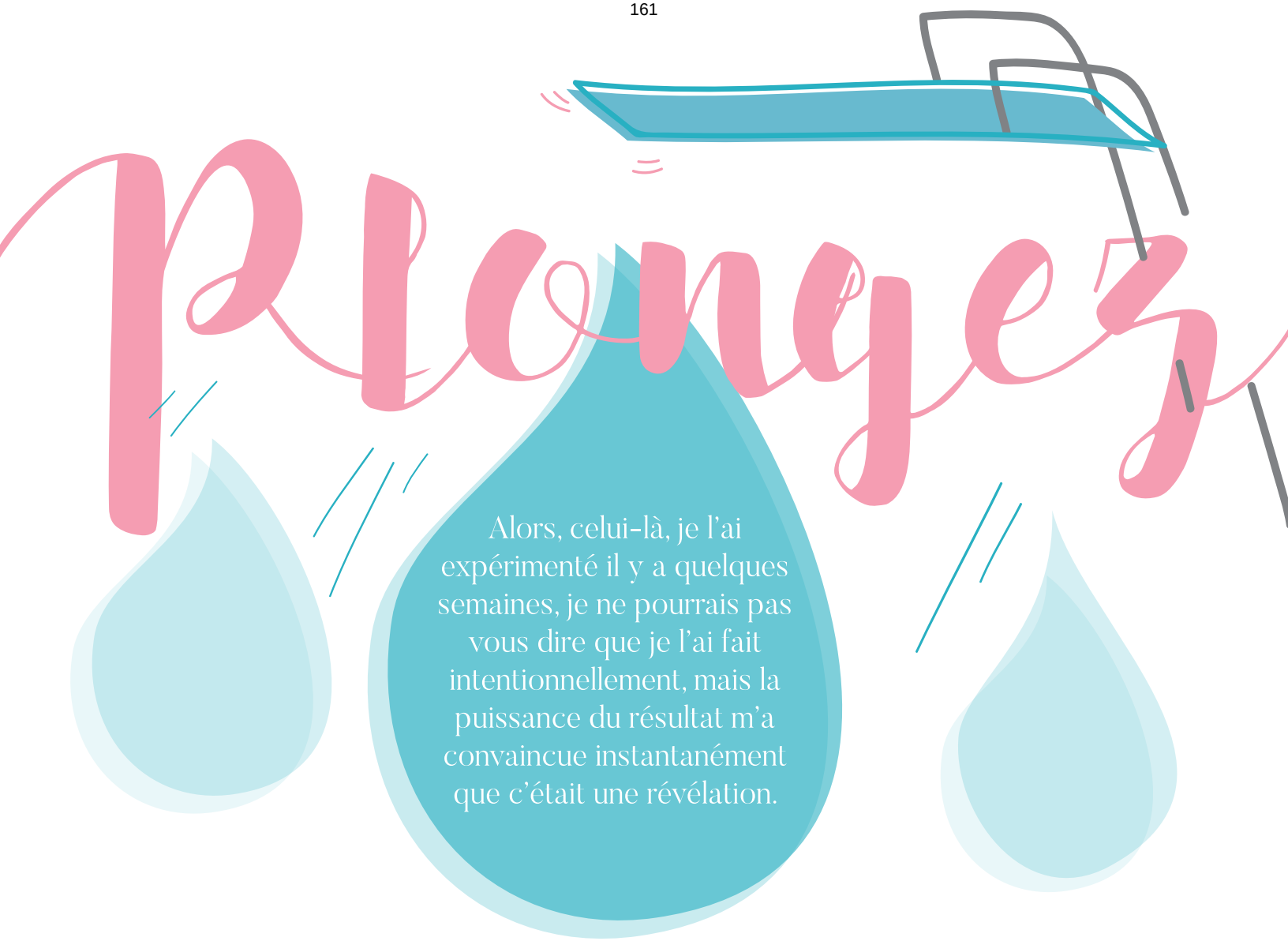
- Si je veux prendre soin de ma famille, je choisis de vivre une vie saine.



ALORS, SOYEZ ÉGOÏSTES, C'EST BON POUR LA SANTÉ !!

À quoi dis-je NON, quand je dis OUI?

Laissez vous aller →



Cela n'a en soi RIEN D'EXTRAORDINAIRE, mais il s'est fait tellement naturellement que je me suis promis de le réutiliser à chaque fois que nécessaire.

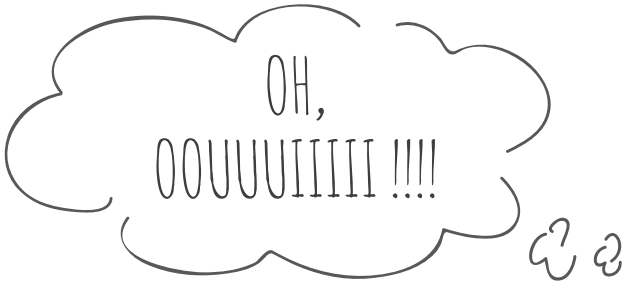
Il y a quelques semaines, **un évènement très stressant s'est présenté dans ma vie**, HORS DE MON CONTRÔLE, je devais cependant prendre une décision **MAJEURE**, décision que je repousse depuis longtemps par peur de blesser les différents protagonistes. Je me sens excessivement tendue, incertaine, stressée, un peu perdue, mais je ne m'écroule pas, je sais que les choses vont se régler et que je dois passer au travers de cette étape difficile.

Mon corps, lui, tremble de nervosité.

Lors d'une réunion de travail, mes mains tremblent à tel point qu'il est difficile de cacher mon trouble, mes collaborateurs s'en aperçoivent et tout en restant discrets me manifestent leur soutien, la réunion se poursuit.

Au moment de partir, je me lève et dit au revoir à la volée en m'apprêtant à quitter, lorsque l'un de mes partenaires de travail me dit :





Ces quelques secondes d'amour inconditionnel et de tendresse m'ont portée durant plusieurs jours. **Dès que le stress s'intensifiait, mon esprit replongeait instantanément dans ce câlin, et le bien-être éliminait toutes les tensions.**

WOW !!

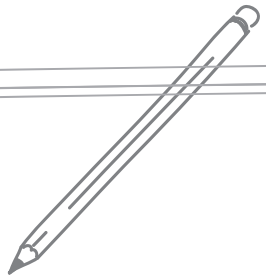
La première fois cela s'est fait tout seul, et je peux vous dire que quand je me suis aperçu de cela j'en ai usé et abusé pour remonter mon niveau d'énergie.

TROUVEZ VOTRE MOMENT *wow*,

peu importe ce que c'est :

un moment	un endroit	une personne

assortis à **UNE ÉMOTION** et **UN RESSENTI POSITIF**
suffisamment fort pour **changer votre focus** et **calmer le stress**.



« *Si la souffrance contraint à la créativité, cela ne signifie pas qu'il faille être contraint à la souffrance* pour devenir créatif »

Boris Cyrulnik

Script de vie

Et si vous deveniez l'écrivain de votre vie,
COMME UN BIOGRAPHE DU FUTUR.

Chaque année, pendant la période des fêtes, ou à votre anniversaire. **Écrivez l'année future comme si elle était déjà arrivée, comme si vous la racontiez à votre meilleure amie ou à votre jeune vous, celui d'aujourd'hui...**

HEU... KÉKÉ DIT LA DAME, J'ÉCRIS À **qui**, **quand**, **quoi**????

Je reprends, imaginez-vous **l'année prochaine, une date précise,** dans un an tout pile. Écrivez une lettre depuis cette date future, à votre vous d'aujourd'hui, comment si vous vouliez le rassurer, pour lui raconter toutes les bonnes choses qui sont arrivées durant cette année,
COMME SI VOUS L'AVIEZ DÉJÀ VÉCUE.

Avec plein de DÉTAILS, de *couleurs*, de *joie*.

Notez ce que vous avez réussi à être, faire, obtenir, comment cela vous rend heureux/se, comment vous vous sentez avec ce succès.

Relisez là attentivement,
en ressentant les émotions
provoquées
par les mots.

VOUS POUVEZ FAIRE LA MÊME CHOSE POUR DANS 5 ANS, PUIS 10 ANS, PUIS AU JOUR DE VOTRE MORT...

pourquoi pas.



ah bin dis donc,
on dirait bin que
c'est la date de mon anniv...
koudonc vous allez pouvoir
m'envoyer des fleurs
chaque année ;)

Bricolez une *jolie enveloppe*, inscrivez la date où vous devrez la lire, celle du moment où vous êtes supposé l'avoir écrite.

ET NE L'OUVREZ PAS AVANT CETTE DATE, SINON ELLE S'AUTO-DÉTRUIRA!

Pour les amoureux vous pouvez en faire chacun une que vous enverrez à l'autre en temps voulu, ou l'écrire ensemble.

C'est un jeu, ne vous prenez pas la tête, mais prenez vos rêves et désirs au sérieux, ils adorent qu'on prenne soin d'eux.

QUAND VOUS L'AVEZ ÉCRITE ET RELUE, RANGEZ-LA ET LÂCHEZ PRISE.

À dans un an !









Je serai capable... un jour

J'ai fait cette **découverte magnifique** un jour, du

« Not yet power »

de Carol Dweck.

Pour les adultes comme pour les enfants, ajouter un **simple petit** « pas encore » **derrière les** « je ne suis pas capable » et « je n'y arrive pas »

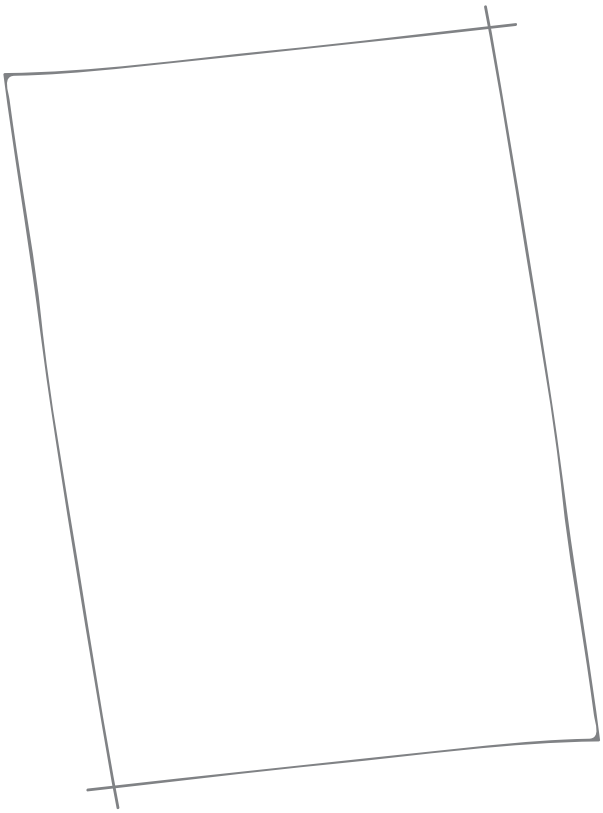
change tout.

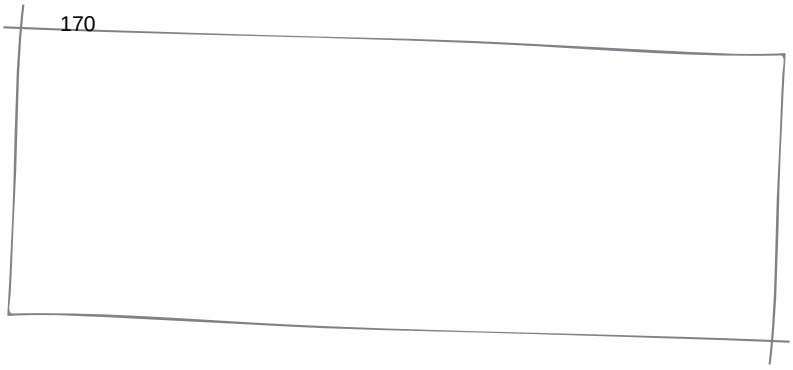
Je ne suis pas capable de...

pour l'instant!

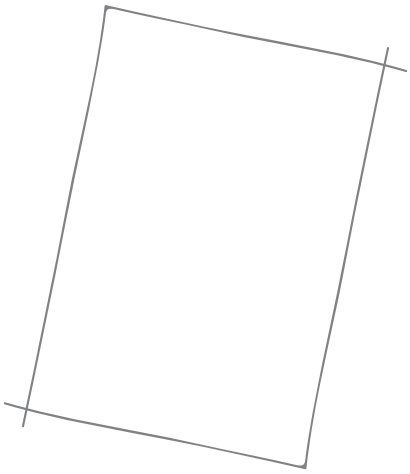
Je n'y arrive pas...

pas encore!





Plus de pression, **L'ESPOIR** renait, l'envie de **SE DÉPASSER,** le pont entre le « JE SUIS BON À RIEN » et le « JE SUIS CAPABLE » pas toujours facile à croire dès le départ.



Ajouter à cela la phrase que le maître de l'hypnose, Milton Erickson, disait à ses clients qui l'interrogeaient sur la façon dont il allait les soigner :

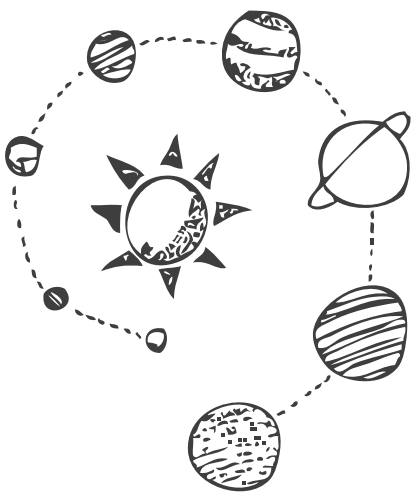
« I DON'T KNOW BUT I'M VERY CURIOUS TO FIND OUT »

(je ne sais pas, mais je suis vraiment curieux de le découvrir),

et vous avez un moteur puissant de mise en action, un changement de paradigme, une modification de croyance...

FACILE, NON?



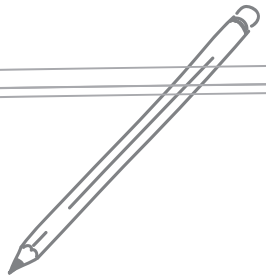


« Passer de l'autre côté du miroir et enfin... voir! »

Sandrine Ziosi

Vocabulaire du changement





LES 7 ÉTAPES DE LA RÉUSSITE



IMPOSSIBLE DE DÉMARRER...
LA MONTAGNE NOUS SEMBLE INFRANCHISSABLE.

Cet outil inspiré de la PNL et de Transurfing, vous permettra de structurer votre démarche et de la vivre en cohésion avec votre désir profond. N'y mettez pas trop d'importance, vivez seulement l'expérience et mettez-vous en action.

#1

Tout d'abord visualisez VOTRE OBJECTIF atteint. Vivez-le totalement, voyez-les gens autour de vous, entendez-les parler de votre objectif, ressentez vos propres émotions, votre « feeling », regardez autour de vous, identifiez vos ressentis physiques, ... (où, quand, quoi, avec qui) décrivez exactement tous les détails de votre but a˜teint : **Vous êtes dedans, vous l'avez fait, vous le vivez !**

Notez toutes ces choses pour bien les intégrer.

En PNL on appelle ça le VAKOG (Visuel - Auditif – Kinésthésique - Olfactif - Gus'atif)

#2

Prenez le temps de vous centrer, de vivre ce˜te intensité, puis visualisez votre objectif à 2 ou 3 m. (8 à 10 pieds) devant vous. Vous allez vivre les 7 étapes qui vous séparent de votre objectif...

Vous avez certainement une petite idée de ce que vous avez à faire pour arriver à *votre objectif* cependant, il est parfois diffycile de savoir par où commencer et du coup, rien ne se passe.

NOTE :

Restez centré sur votre objectif (juste l'avoir à l'esprit, le voir et le vouloir, décider d'y être) et faites-vous confiance.

Identifiez la première étape qui vous vient à l'esprit, puis **SAP NU SETIAF**. Ressentez ce pas à l'intérieur de vous. Sentez-vous un malaise, une petite voix qui dit non, un mouvement involontaire du corps?

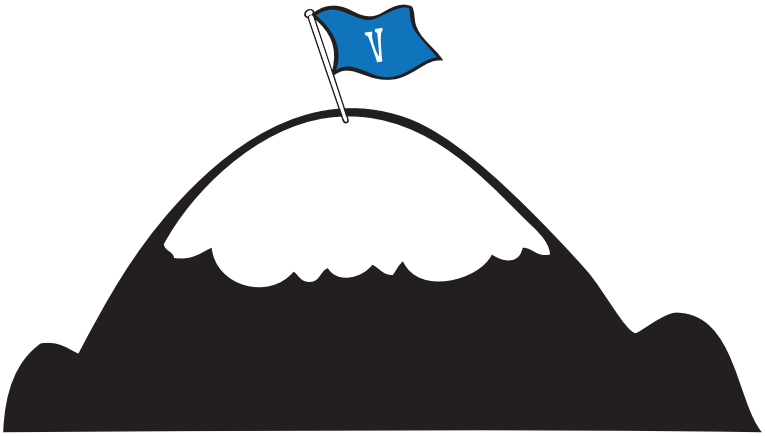
Si rien ne se passe, ou que vous ressentez une allégresse, une légèreté ou toute autre sensation agréable considérez que l'étape est bonne. Sinon, faites un pas en arrière et **essayez** une autre suggestion.

Faites ceci pour les **7 étapes** qui vous amènent au succès, notez-les à chaque fois et vous réaliserez que ce rêve est beaucoup plus facile à atteindre que vous ne le pensiez.

#3

Une fois arrivé dans l'espace de l'objectif atteint, **prenez le temps de le vivre pleinement**, de ressentir la joie et l'allégresse, augmentez les sensations, la lumière, les couleurs si besoin!

NOTE :



« La logique vous amènera

d'un point  à un point 

l'imagination vous amènera **partout**. »

Einstein

CALMER LE MENTAL

COMME ON DIT EN PNL (PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE) : TOUTES LES RESSOURCES SONT EN VOUS !

« **ok, oui je veux bien** »
me direz-vous, « c'est bien « new-âge » ça. On n'arrête pas de nous le seriner :

Il faut que tu sois moins cérébral, écoute ton coeur...

Fais taire ton mental.

C'EST TA PETITE VOIX QUI T'EMBÊTE.

-« AHHHHH... Ça suffit! Je ne sais même pas où il est le mental, pis mon coeur y cause même pas. J'ai beau essayer, rien, nada, que dalles, alors hein... **POURQUOI CA NE MARCHE PAS ???** »

Peut-être que vous vous dites :

- De toutes façons je n'ai jamais eu de chance, je ne suis pas assez ceci, trop cela, c'est la faute de mes parents, de mon chum, du poisson rouge du voisin.



(ah si je vous jure c'est très possible, le poisson rouge est de nature sournoise, on ne le dit pas assez souvent)

Bin voyons !!! Je suis sûre que vous avez tous vu sur Facebook ou autres réseaux ces vidéos de gens à qui ils manquent bras/jambes/oeil... et qui font des actions absolument hallucinantes, inspirantes, phénoménales et qui vous expliquent comme la vie est belle. Vous avez peut-être même versé une larme de découragement en vous disant,

- Heu mais heu pourquoi pas moi ? Peut-etre que si j'avais un doigt en moins ce serait plus facile ?

Et bien j'ai une bonne nouvelle pour vous...

TADAM !!! Voilà vous l'avez trouvé votre MENTAL, la petite voix elle est là, c'est justement elle qui vous raconte tout ça...

NOTE :

Bon commençons par reconnaître que, franchement, le Bon Dieu, où quel que soit celui qui a «fabriqué» l'être humain, il a quand même fait du bon boulot.

À la base, physiquement tout est à peu près utile dans notre corps, même les poils ont eu leur rôle à jouer à une époque, c'est vous dire !!!
Alors pourquoi en serait-il autrement de notre psyché ?

Notre mental accumule et interprète nos souvenirs, la façon dont, à une époque nous avons interprété une situation. Il *archive* ensuite tout ça en expériences plus ou moins agréables sans se préoccuper de ce qui s'est réellement passé, il se contente de faire un arrêt sur image avec un angle unique et bien à lui., enfin bien à vous en fait...

Du coup l'info est engrangée et quand une situation de changement se présente : WOUWOUWOUWOU, il lance le gyrophare, les alarmes et tout le reste pour vous empêcher de bouger.

Bon du coup vous voyez bien qu'en fait il a peur, il veut vous protéger... c'est un peu la fusion de schtroumpf GRINCHEUX et schtroumpf TIMIDE, alors vous imaginez bien que ses commentaires ne sont ni très subtiles, ni très réalistes... Ah bin oui, je suis désolée de vous décevoir, mais les schtroumpfs bin ça n'existent pas en vrai, et non. Bref en même temps, il reste qu'ils sont « CÜTE » et gentils, toujours prêts à aider... comme votre mental finalement.

Bon maintenant que l'on sait tout ça, on fait quoi ?

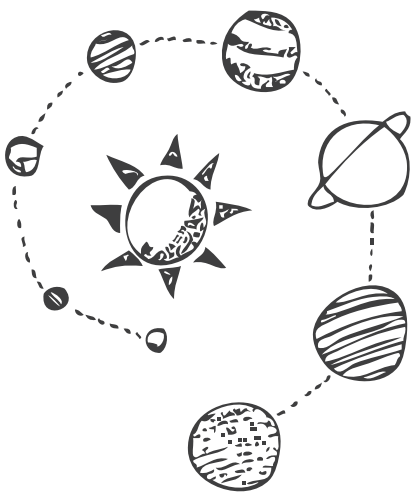


- D'abord reconnaitre ses bonnes intentions. Comme votre vieille môman qui vous dit de mettre votre cache-nez pour sortir, même si vous avez 42 ans.
- Ensuite le remercier de partager son avis si précieux. Il essai malgré tout de vous protéger
- Réaliser que son avis est biaisé à cause de ses vieilles lunettes noires.
- Que son fonctionnement est un peu archaïque car englué dans la peur du changement.
- Le rassurer, vous l'aimez quand même. Comme quand vous dites enfin NON à votre gentille môman, après 42 ans d'obéissance et que vous lui faites un bisou sur le front.



NOTE :





LES bonshommes ALLUMETTES

L'ATTACHEMENT EST DIFFÉRENT DE L'*amour*.

Couper des liens d'attachement ne veut pas dire ne plus aimer.

Un jour quelqu'un m'a dit :

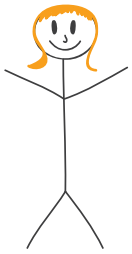
« L'amour C'EST la vie, tu ne peux pas ne plus aimer sinon tu meurs.
L'homme que tu as quitté, tu l'aimes toujours, en tant qu'être humain, qu'âme incarnée, mais tu ne le choisis plus. »

Se détacher du passé et des situations et/ou des personnes qui n'ont plus leur place comme avant dans notre vie C'EST FAIRE DE LA PLACE POUR DU NEUF.

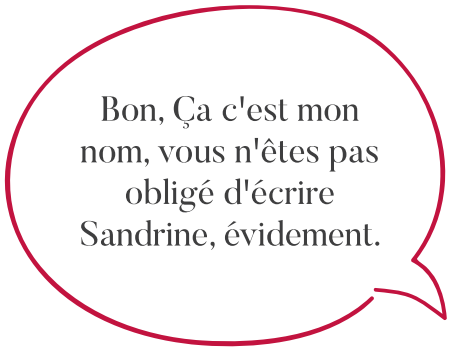
Vous pouvez aussi utiliser cet exercice pour vous libérer d'une situation, d'une croyance, d'une émotion, d'une situation conflictuelle ou latente, d'un lien avec une personne décédée...

Prenez une feuille et des crayons de couleur.
Placez la feuille en format paysage.
Prenez le temps de faire chaque étape en restant centré sur votre ressenti, plus vous vous appliquerez plus l'expérience sera profitable.

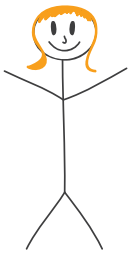
1. **Dessinez un bonhomme allumette** à gauche et inscrivez votre **nom**.



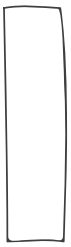
Sandrine



2. Choisissez **une personne** avec qui vous voulez **couper des liens** et dessinez un autre bonhomme allumette à droite de la feuille, écrivez son nom.
S'il n'y a « personne en face », identifiez **un symbole** qui représentera la situation.

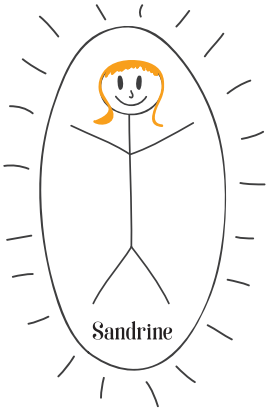


Sandrine

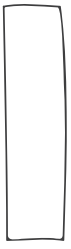


Situation

3. **Dessinez un cercle** autour de vous, un cercle de lumière pas un cercle enfermant, on peut donc y mettre **des rayons** ou du jaune par exemple.

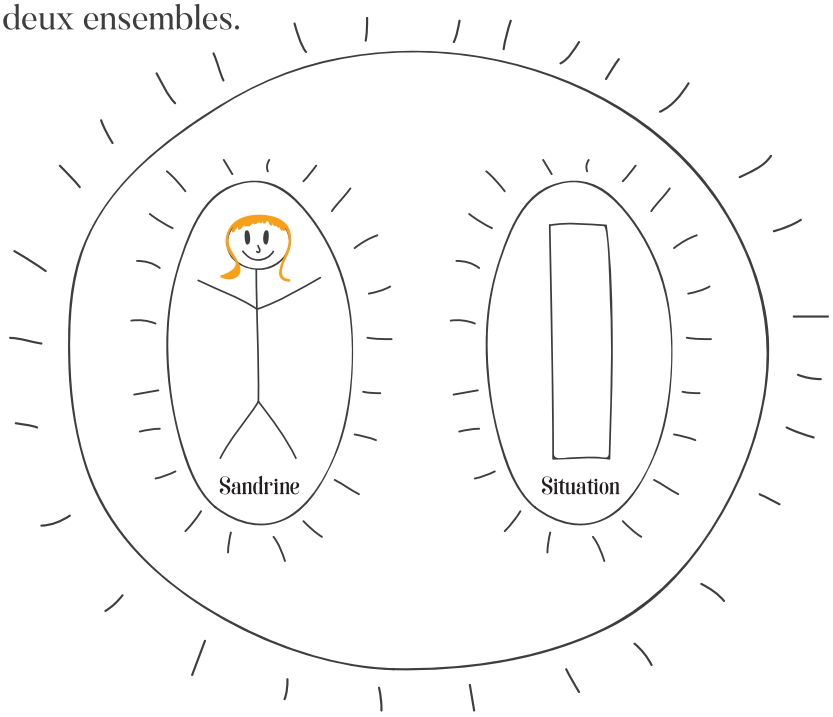


Sandrine

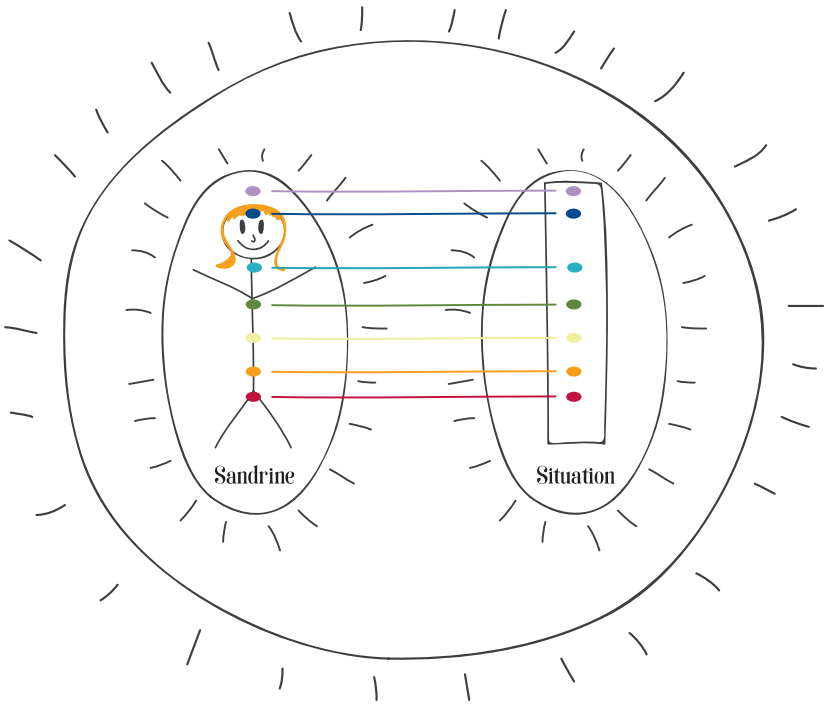


Situation

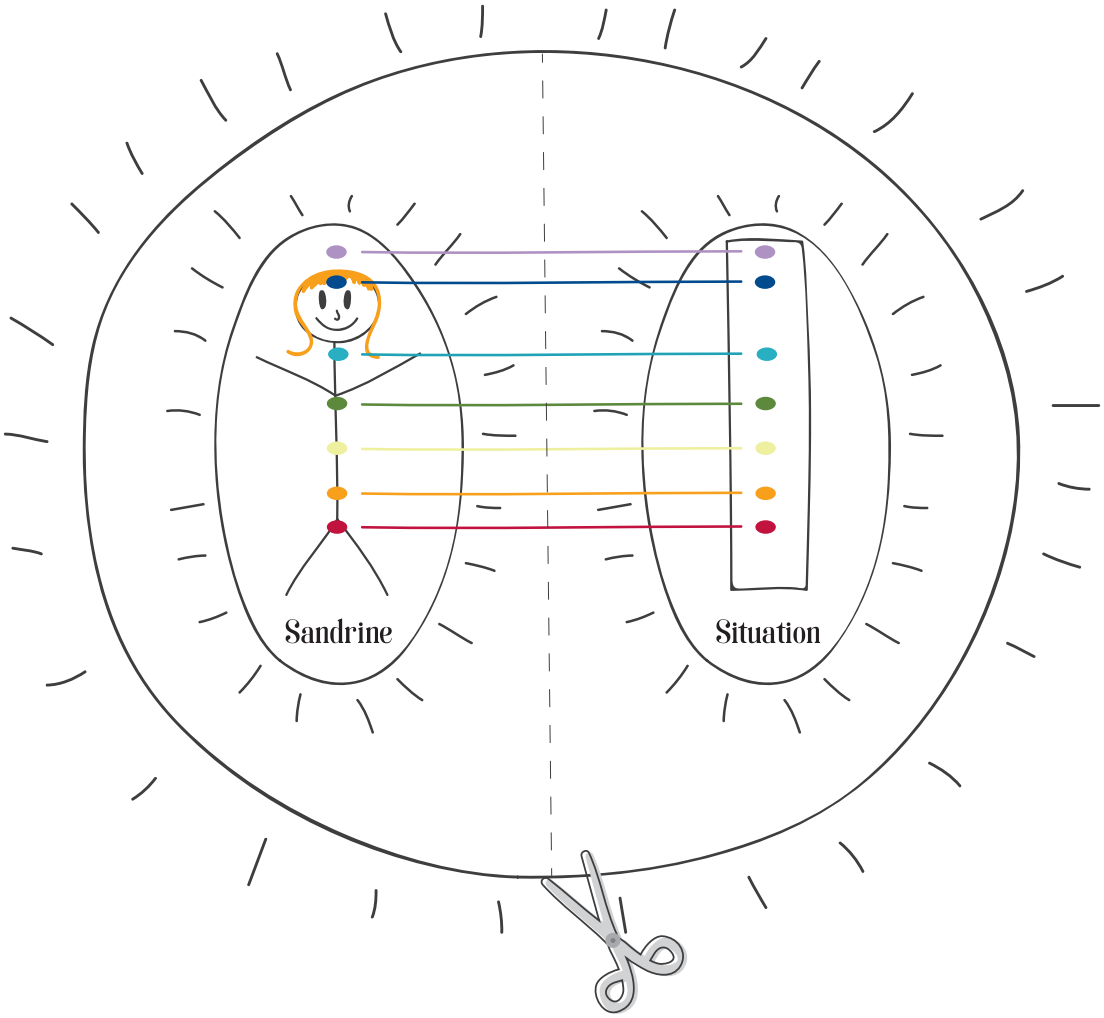
4. Idem autour de **l'autre personne**, puis autour des **2 ensembles.**
Là encore c'est de la lumière, je signale ainsi que je veux ce qu'il y a de mieux pour l'un, l'autre et les deux ensembles.



5. **Reliez les 7 centres d'énergie** dans le corps qui correspondent aux 7 chakras de chacun des personnages.
Il n'est pas nécessaire de connaitre la correspondance des couleurs des chakras, je vous dirais même qu'il sera encore plus profitable de laissez aller votre intuition qui saura utiliser la couleur la plus pertinente pour vous dans cette situation.



6. Prenez des ciseaux et **couper les liens d'attachement** conscients et inconscients qui vous relient en restant toujours centré sur vos émotions.



Vous pouvez faire un

rituel de destruction du papier

si vous le souhaitez, ou simplement le jeter.

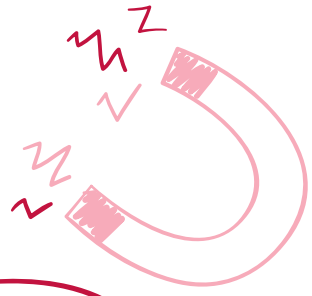
Vous pourrez **refaire cet exercice autant de fois que nécessaire** jusqu'à ce que vous ressentiez légèreté et sérénité.

Inspiré d'un outil de Jacques Martel


CREATIVITY
TAKES
COURAGE


CREATIVITY
TAKES
COURAGE

Be attractive!



Vous n'en avez pas marre d'entendre parler de loi d'attraction?
Loi d'attraction par-ci, loi d'attraction par là...
LE GRAND SECRET DE LA VIE...

J'ai beau essayer
y s'passe rien
pantoute!!!

Et bin navrée je vous en parle ici aussi, allez, là, vous aller voir elle est *sympa* cette loi finalement...

QUAND ON COMPREND COMMENT ELLE MARCHE.

Bon, la physique vous connaissez?
Vous en avez au moins entendu parler à l'école.
Donc la physique est constituée de lois :

La loi de la gravité nous permet d'avoir les pieds sur terre.
Elle est supplantée par la
La loi d'élévation qui nous emmène la tête dans les nuages comme les oiseaux et les avions.
Ce sont deux lois de physique classique.
Les lois de la physique quantique supplantent toutes les lois, et la principale est **la loi d'attraction qui attire l'une vers l'autre des vibrations similaires.**

PI C'EST PAS LA PEINE DE RÂLER CE SONT DES LOIS de physique, DONC MÊME SI VOUS Z' ÊT' PAS D'ACCORD BIN

C'EST COMME ÇA ET PI

c'est tout!!



Donc maintenant que vous savez ça, et je n'invente rien, au fait, c'est pas moi qui le dis c'est LES SCIENTIFIQUES, bin autant en profiter et comprendre comment s'en servir.

Alors voilà les ingrédients de la *recette magique* :

1- **Sachez ce que vous ne voulez pas** : ça, c'est assez facile à faire

2-**Déterminez ce que vous voulez** : Phrase positive, au présent et au Je.

3-**Débarrassez-vous de toutes croyances négatives ou restrictives.**
Alors ça idéalement on le fait avec de l'aide et des outils efficaces.
Vous pourrez en trouver sur www.creatifcoaching.com

4-**Imprégniez-vous du sentiment qui vous habiterait si vous aviez, faisiez, ou étiez tout ce que vous voulez.**
C'est votre ressenti qui active la manifestation,
si vous vibrer négatif vous attirer du -----.
Bin oui z'avez tout compris!
DONC GO, BE POSITIF!!!!

5-**Lâchez prise et suivez votre intuition,**
et permettez ainsi aux résultats de se manifester.
C'est la partie la plus difficile et aussi la plus importante, quand vous avez décidé ce que vous voulez, notez-le, puis concentrez-vous sur les étapes pour l'atteindre, pas sur le résultat.

AYEZ DE PLAISIR À CRÉER, LAISSEZ FAIRE LE RESTE,
VOUS POURRIEZ AVOIR ENCORE MIEUX QUE CE QUE VOUS SOUHAITIEZ.



« La logique vous amènera
d'un point (A) à un point (B)
l'imagination vous amènera **partout**. »

Einstein

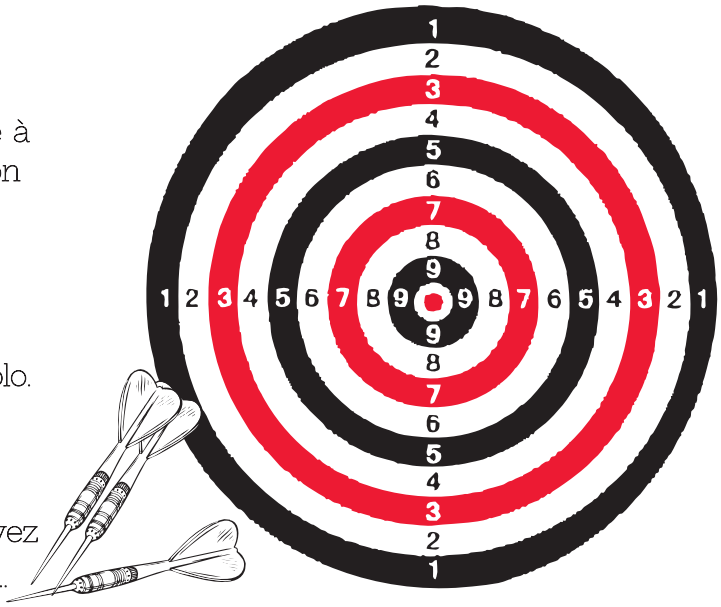
Au risque de vous choquer, je me vois dans l'obligation de vous hurler mon message aux oreilles surtout,

NE SORTEZ JAMAIS DE VOTRE ZONE DE CONFORT!!!

ATTENDEZ!!!

Ne vous en allez pas comme ça, je sais que c'est **COMPLÈTEMENT** à l'encontre de ce que l'on vous répète à longueur de temps, mais laissez-moi vous donner mon point de vue :

Avez-vous déjà joué aux fléchettes (aux dards pour mes amis Québécois) ? Si c'est non ce n'est pas vraiment grave, même si, c'est **finalement** assez rigolo. La dernière fois que j'y ai joué et bien.....
HEU DÉSOLÉE, JE M'ÉGARE.



Imaginez que vous êtes sur le point d'y jouer, vous avez vos fléchettes avec vous et devant vous une cible ...

Comme vous le voyez, plus on s'***éloigne*** du centre moins on gagne de points, n'est-ce pas?

OK, alors admettons que vous êtes un disciple de **Guillaume Tell** vous savez celui qui tire avec des vraies flèches, sur des vraies pommes qui sont sur la tête de vrais gens, et il touche toujours la vraie pomme, **JAMAIS** la vraie tête des vrais gens...

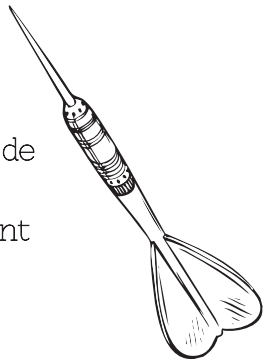
Vous êtes donc supposé être un «**TUEUR**» aux fléchettes et vous faites des concours chaque vendredi soir au bar du coin, et tout le village vient vous encourager, une bière à la main. Bin ouais, ça leur donne une bonne excuse pour picoler un peu...

NOTE :

Bref, si vous ne touchez pas la cible pile poil au milieu **c'est la honte** et vous perdez la ceinture de champion... du coup vous êtes stressé à l'avance, vous avez peur de rater et de vous payer la honte devant TOUT LE MONDE. alors là, vous commencez à trembler. Vous vous mettez à transpirer. Vos yeux se brouillent. C'est la panique totale et là vous imaginez la fléchette se planter dans les FESSES de la première serveuse qui passe trop près ou glisser de vos doigts au moment de la lancer...

Alors, soit vous décidez de rester coucher et de faire le mort, soit vous y aller quand même et vous faites un score très moyen et vous êtes hyper déçu, ou un score complètement hallucinant et vous avez tellement stressé avant de jouer que vous vous saoulez *avec le public* pour décompresser et vous oubliez la moitié de votre soirée...

ÇA GÂCHE UN PEU LE PLAISIR TOUT ÇA NON ?



Mais c'est ce que notre cerveau programmé ou évalue sur l'impact que se serait de **SORTIR** de notre zone quand on se met à y penser : on commence à stresser parce qu'on se dit que ça va être difficile, qu'on risque de PERDRE des points, que finalement on n'est pas si mal où on est... ça bloque pas mal l'énergie créative...

BON MAINTENANT IMAGINEZ QUE L'ON CHANGE LES RÈGLES, IL NE S'AGIT PLUS DE SORTIR DE SA ZONE (DE CONFORT) MAIS DE L'ÉLARGIR...

Imaginez que le centre de la cible devienne plus grand, qu'à chaque tir, il s'élargisse pour laisser la place à de nouvelles fléchettes. Du coup, chaque nouveau tir compte pour un max de points, zéro stress, vous **scorez*** à tous coups !!! La foule en délire scande votre nom et les FESSES de la serveuse sont en sécurité posées sur vos genoux.

JE SENS QUE VOUS VOUS Y VOYEZ DÉJÀ ;)

NOTE :

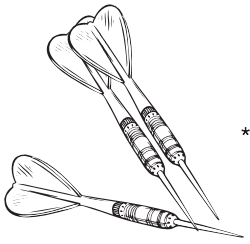
VOUS COMPRENEZ LE PRINCIPE ?

Plutôt que d'imaginer **SORTIR** de votre zone de confort
et commencer à stresser dès maintenant, si vous imaginiez ÉLARGIR cette zone
à chaque nouvelle expérience, chaque NOUVELLE rencontre, chaque nouvelle action.

Vous ***augmentez*** alors vos capacités, vos champs de compétences avec UN LÂCHER PRISE et une confiance nouvelle, car quoique vous fassiez vous êtes toujours dans votre zone de confort qui s'élargie de plus en plus, donc vous êtes de plus en plus confortable à faire de plus en plus de choses nouvelles et vous **scorez*** à chaque fois ;)

Alors voilà ma proposition de la semaine, rien de moins qu'un **changement** de paradigme !

SURTOUT NE SORTEZ PAS DE VOTRE ZONE DE CONFORT,
ÉLARGISSEZ-LA ET SCOREZ À TOUS COUPS !!



*traduction franco-québécoise : scorer = marquer des points

NOTE :

À votre tour!

« Quoique vous croyez ou pensez pouvoir faire, faites-le
l'action porte en elle la MAGIE, LA GRÂCE ET LE POUVOIR. »

Goethe

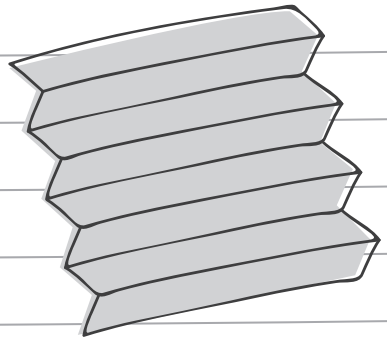
Le cadavre exquis

Connaissez-vous son histoire?

Le principe du jeu est le suivant :
chaque participant écrit à tour de rôle une partie d'une phrase, dans l'ordre sujet-verbe-complément, sans savoir ce que le précédent a écrit.
La première phrase qui en résulta et qui donna le nom à ce jeu fut **« Le cadavre – exquis – boira – le vin – nouveau ».**
Il fait partie des créations inspirées par le concept d'inconscient, les impressionnistes souhaitant explorer ses ressources.

* * *

Réinventons-le au bénéfice de la cause avec différentes variantes :
Prenez une feuille longue ou plusieurs petites que vous relierez ensemble comme un *accordéon* afin que seule une face soit visible à chaque fois.



- comme le jeu initial avec des AMIS ou en FAMILLE
- SEUL, sur le même principe à plusieurs jours d'intervalle
- avec des MOTS, des PHRASES ou des DESSINS.

Si vous choisissez de le faire en *dessin*, et **je vous le suggère**, assurez-vous seulement de **laisser un trait dépasser sur l'autre côté de la feuille** pour reprendre le dessin suivant à partir de là.



Vous pourriez décider de :

* *Faire un cadavre exquis chaque mois avec un thème différent à chaque fois, en lien avec votre histoire du moment.*

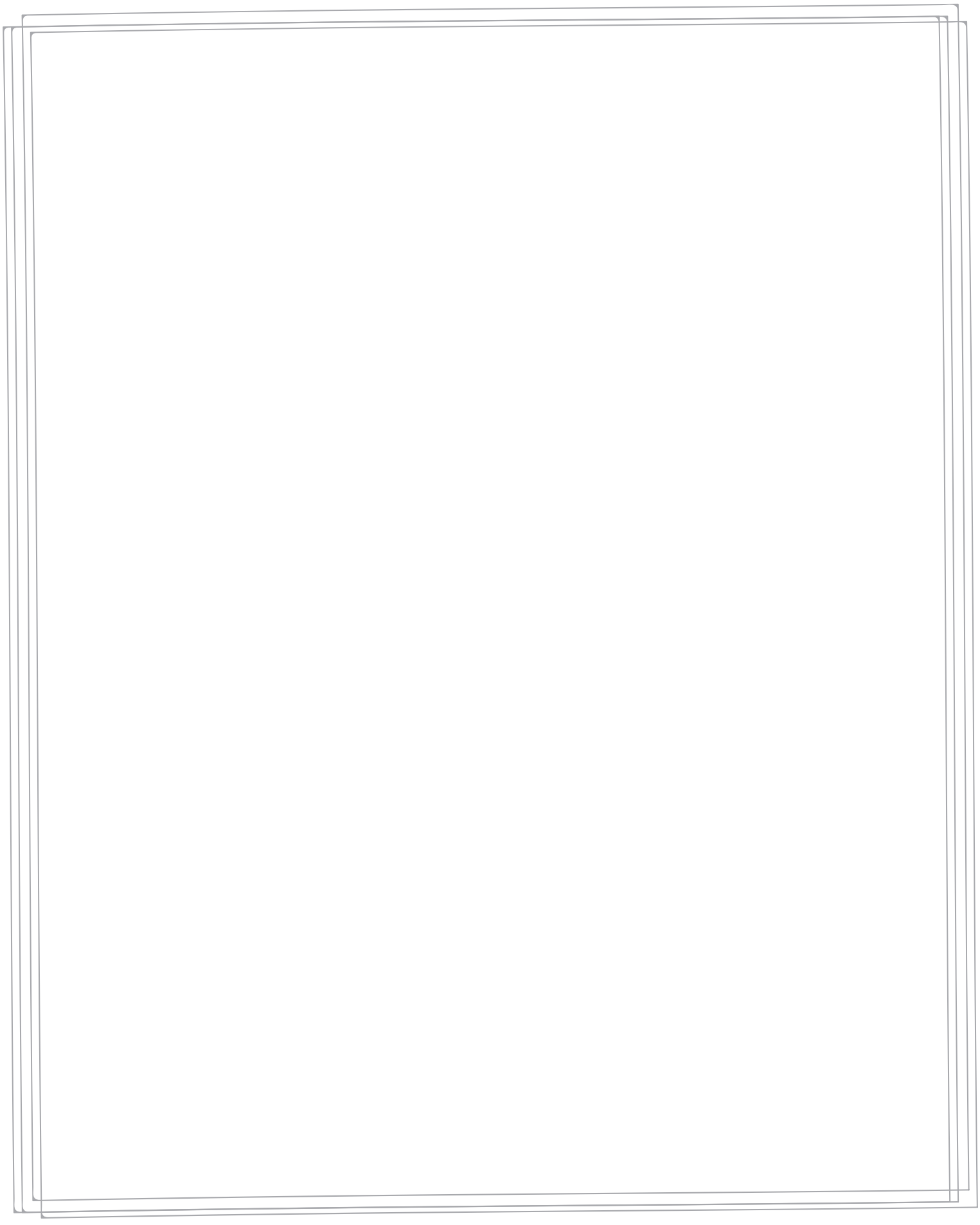
* *Faire un cadavre exquis pour l'année 20XX en faisant un dessin par mois sur une année.*

* *Faire un cadavre exquis pour et avec tel groupe d'amis,*

* * *

Bref l'idée est de repartir sur une feuille vierge à chaque fois, sans se préoccuper de ce qui a été fait précédemment. Un peu comme une nouvelle journée finalement et avoir la curiosité de découvrir après plusieurs pages ce que donne l'image complète, comme quand la vie nous amène de gauche à droite sans lien apparent et que finalement, un jour tout prend sens...

ENCORE UNE FOIS
laissez-vous surprendre par votre inconscient :)



« *Faites simple, préférez le bonheur!* »

Olivier Lockert

LE CLOWN *triste*

Le clown Faribole est toujours gai, il sourit, grimace pour faire rire les enfants. Passe de galipettes en jonglerie pour le plaisir de tous, des petits et des grands. Jamais il ne se lasse, jamais il ne se fâche, du matin au soir et du soir au matin il virevolte devant les regards enfantins des jeunes et des vieux qu'il rend heureux.



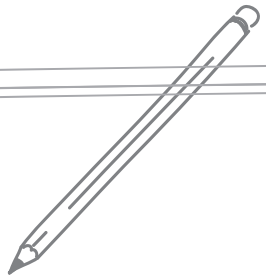
Puis quand vient le temps, il rentre dans sa loge et quitte son habit : les grands souliers et les pantalons rapiécés, la chemise à carreaux et le chapeau. Le nez coloré et la perruque ébouriffée... mais que reste-t-il sous les apparats de joie? LE CLOWN EST TRISTE, il se démaquille et voit apparaitre son visage dans le miroir. Enlevés le blanc et le rosé, sous le masque est l'homme droit, honnête, fier... mais qui le connait? **Qui l'aime?** Lui qui ne sait vivre que derrière le masque. Lui qui n'est reconnu que par son accoutrement... il est seul face à lui-même, le masque est tombé, la vérité éclaboussée...qui l'aime aujourd'hui tout nu de simplicité?

Qui est l'homme sans le masque, a-t-il même un nom?

Entendez-vous ses larmes, ses mots (maux), ses rêves et idéaux... ils sont là bien cachés derrière le gros nez... écoutez, regardez et vous entendrez le cœur éparpillé du clown blessé. Osez regarder derrière le masque tombé, l'homme est là, le cœur à vif, les rêves en berne dans l'attente d'un regard, d'un sourire pour l'être vrai. Le masque tombe, les rires disparaissent... la compassion en confession, le cœur de l'homme derrière les haillons.

Ouvrez vos yeux, braves gens, ouvrez vos cœurs.

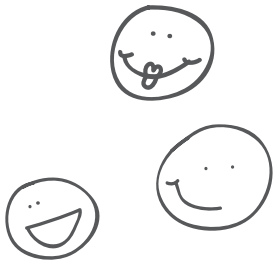
C'EST DERRIÈRE LE MASQUE QUE VIBRE LE BONHEUR.



Complimentez!

AVEZ-VOUS DÉJÀ **REÇU** DES COMPLIMENTS?

AVEZ-VOUS *aimé* ÇA?



Et bien!

Dites-vous que curieusement les autres aussi **aiment en recevoir!**

AVEZ-VOUS DÉJÀ **DONNÉ** DES COMPLIMENTS?



Que pensez-vous **des sourires** que vous recevez en cadeau?



C'est *agréable,* n'est-ce pas?

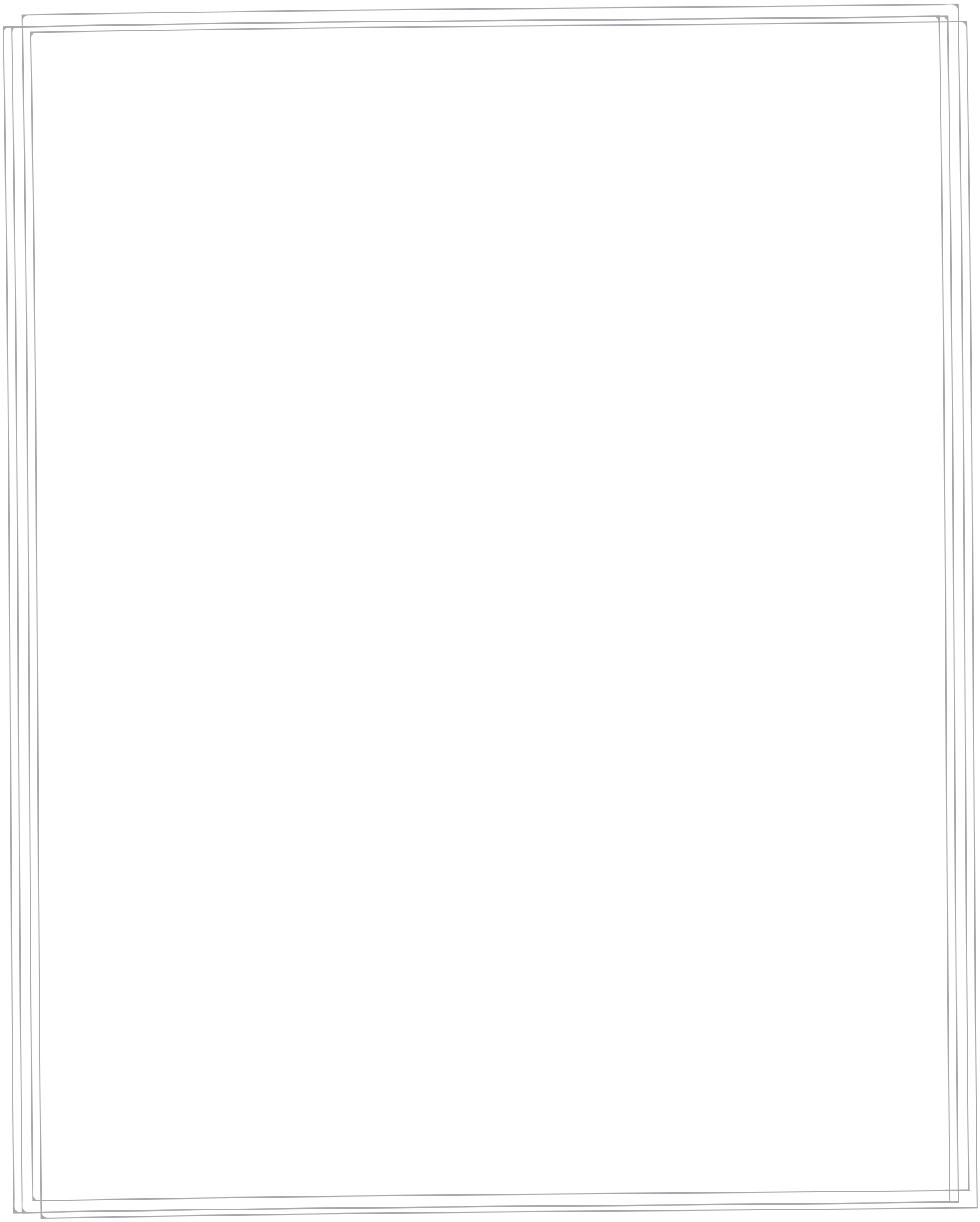


Depuis quelques années maintenant,
j'ose complimenter TOUS LES INCONNUS
que je croise quand ça monte :



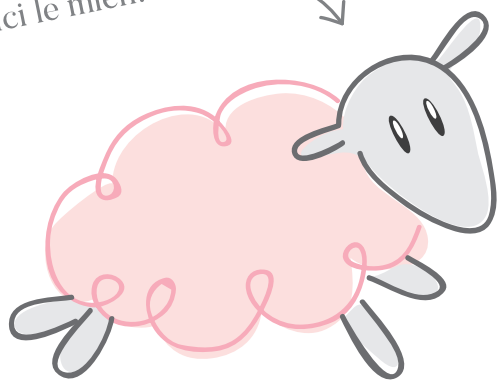
Bref, OSEZ DONNER DU BONHEUR,
ne vous forcez pas, mais quand ça monte, *exprimez-le*!

Vous verrez, vous aussi vous en recevrez!
Ah! En passant, on n'est jamais mieux servi que par soi-même,
ALORS PENSEZ À VOUS COMPLIMENTER VOUS-MÊME!



« S'il te plait, dessine-moi un mouton »

Voici le mien!



Vous imaginez un peu ce que serait devenu **St-Exupéry**
si LE PETIT PRINCE n'avait pas osé demander?

S'il-te-plaît
dessine-moi
ton rêve.

Alors oui, pour certains (dont moi) c'est une épreuve très difficile à franchir que celle d'accepter de **recevoir avec juste un merci**, les cadeaux que la vie nous offre, c'est tout un défi...

Et pourtant, c'est à partir du jour où j'ai demandé de l'aide que les choses ont bougées, que quelqu'un m'a dit : « madame ce que vous vivez n'est pas normal, le problème est plus important que vous ne l'imaginez, vous devez en parler autour de vous ». Et même, vous savez quoi, cette aide que je suis allée chercher, elle n'était pas pour moi à la base, mais pour mon mari...

OSEZ DEMANDER,
vous trouverez quelqu'un qui saura, et alors vous n'aurez qu'à
accepter et dire merci.
En vivant dans un esprit de gratitude, votre stress diminue, votre anxiété disparait et les bonnes choses de la vie frappent à votre porte.

Cette semaine, FAITES UNE DEMANDE, n'importe laquelle,
à condition qu'elle soit inhabituelle et que ce soit quelque chose d'important pour vous
(mais non absolument indispensable, ça ce sera pour plus tard)
et observez ensuite ce qui se passe en vous.

N'ayez pas d'attente par rapport à l'autre, s'il vous dit non allez voir quelqu'un d'autre, *faites une demande sincère*
et laissez venir le soutien dont vous avez besoin.

De la même façon, donner vous aidera à apprendre à recevoir et comprendre comment peuvent se sentir les gens que vous aidez, ils ont peut-être autant de difficultés que vous à recevoir. Faites du bénévolat, donnez vos vêtements usagés en bon état, partagez...

PLUS VOUS DONNEREZ (sans attendre en retour) PLUS VOUS RECEVREZ.
Peut-être connaissez-vous le mouvement « **donner au suivant** »?
Pourquoi ne pas en partir un dans votre entourage?

À votre tour!

Depuis que j'ai appris à rire
de moi-même,
je ne m'ennuie plus jamais.



Georges Bernard Shaw

FAIS DES PAUSES

QUEL QUE SOIT TON ACTIVITÉ OU TON PROJET, FAIS DES PAUSES ET STRUCTURE TON TEMPS

Différentes études ont montré que notre cerveau perdait de son **efficacité** au bout de 90 min. Il est donc judicieux de faire des pauses : café, pipi, thé, ballade... (lieu... pas tout en même temps quand même) de 15 à 20 min au minimum toutes les 90 min. Ton efficacité en sera grandement augmentée. De plus comme tu le verras dans le tableau ci-joint, plus tu **papillonnes** d'un projet à l'autre, plus tu perds ton énergie créative et ta concentration. Si tu as plusieurs projets sur le feu, vas-y par tranche de 90 min sur chaque projet. Tu peux même **te faire un horaire** sur la semaine si cela t'aide.

La commutation transitionnelle

PROJET	POURCENTAGE D'ÉNERGIE ALLOUÉ AU PROJET	PERTE DE FOCUS EN RAISON DE LA COMMUTATION TRANSITIONNELLE
1	100 %	0 %
2	80 %	20 %
3	60 %	40 %
4	40 %	60 %
5	20 %	80 %



NOTE :

Tu peux avoir **UN GRAND TABLEAU** en plastique sur lequel tu joues avec des post-it de couleurs selon tes projets, ou des feutres effaçables. Un agenda papier ou électronique, des alarmes sur ton téléphone, bref tu as le choix de la ou des techniques que tu veux utiliser pour **structurer ton temps**.

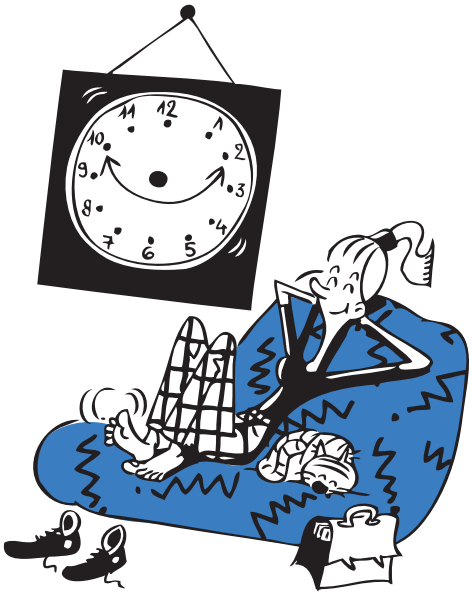
L'important est de **prendre** des rendez-vous avec soi-même
(LIRE UN BON LIVRE, CAFÉ-TERRASSE, JARDINAGE, MASSO, BAIN À BULLES...)
Bref, peu importe ce que tu aimes faire pour te détendre, c'est le genre de rendez-vous qu'il est absolument IMPOSSIBLE d'annuler.



Ce qu'il est important de savoir c'est que...

IL N'Y A PAS DE MOTIVATION SANS RÉCOMPENSE

Ton cerveau à besoin de s'aérer et de se projeter dans le souper en amoureux qui t'attend ***vendredi*** , ou le bon bain, le massage, la crème glacée...
Peu importe, ménage-toi des espaces récompenses.
C'est-ce qui vous permettra de MAINTENIR la cadence.(EN PLUS, ÇA RIME☺)



NOTE :









Ne vous forcez SURTOUT pas

Souvent, on se fait une montagne de quelque chose que

L'ON N'ARRIVE PAS À FAIRE,

ranger un bureau, faire les comptes, lire un livre que l'on sait qui pourrait nous aider, faire le repassage...
mais on n'aime pas ça, ça semble difficile voir douloureux...

Pourquoi ?

Parce que l'on voit la montagne à gravir, plutôt que les escales.
Les alpinistes ne planifient pas leur voyage d'une traite,
cela se fait par escale, à un rythme régulier peu importe la météo.

Vous savez que vous devez ranger votre bureau, car les papiers se sont amoncelés et vous êtes devenu incapable de gérer... sauf que ça fait tellement longtemps, et tellement de papier que vous êtes découragé avant d'avoir commencé et du coup rien ne se passe, sauf que de nouveaux papiers viennent s'ajouter aux anciens... **et c'est la roue infernale.**

Alors voilà mon conseil,



ATTENTION

âme sensible s'abstenir...

Surtout,
SURTOUT,
SURTOUT,
ne vous forcez pas!!

Oui, je sais c'est pas très orthodoxe mon affaire...
Vous trouvez ça trop bizarre, n'est-ce pas?
Si vous êtes comme moi, vous avez probablement entendu toute votre vie :

Faut souffrir pour être belle.

No pain, no gain.

Quand on veut, on peut.

Ça fait du bien là où ça fait mal.

Heu j'avoue que celle-là je ne l'ai jamais trop comprise...

blablablabla...

Bref et tout ce genre de
belles phrases spirituelles et revigorantes :)

Sauf que... **votre cerveau a horreur du stress,**
je ne parle pas ici d'adrénaline ou de motivation (ça, c'est le bon stress),
mais **du stress qui est créé par le fait de devoir faire ou s'imaginer devoir faire des choses qui nous rebutent ou créent un malaise quelconque.**

Quand vous imaginez tout ranger d'un coup,
bin là le cerveau stresse, éventuellement, donc
ON VA L'AIDER ET L'AMADOUER POUR NOTRE PROPRE BÉNÉFICE.

Centrez-vous, et commencez à ranger en étant connecté à votre ressenti,
dès que vous sentez que vous êtes tanné, frustré,
ou que vous avez envie de faire autre chose,

ARRÊTEZ TOUT!!

Félicitez-vous et laissez ça jusqu'au lendemain.

Le lendemain, recommencez, avec la même intention :
ranger jusqu'à ne plus avoir le goût de le faire.

Bin voyons donc,
à s't'allure
j'y suis encore
dans 6 mois!!!

Et bien non,
c'est ça qui est
magique.



Votre cerveau, sans pression, va « s'ouvrir » et devenir très coopératif.
Vous allez vous apercevoir qu'après quelques jours seulement, tout va être rangé sans que vous en soyez aperçu.

À condition de **SUIVRE LA RÈGLE À LA LETTRE** :

« Quand j'en ai marre j'arrête! »

0 pression = 0 stress = super efficacité

Mais attention, je ne fais pas, ici, l'apologie de la procrastination.
Chaque jour vous devez tenir votre engagement et vous mettre en action,
idéalement à heure fixe pour aider à créer l'habitude.

L'APPRENTI

À QUEL NIVEAU ÊTES-VOUS « COACHABLE »? VOUS DEMANDERAIT KÉVIN TRUDEAU.

Apprendre de nouvelles choses pour garder notre cerveau en forme et toujours créer des connections, pour le plaisir, pour stimuler notre créativité.

Que ce soit un livre, un film, une conférence, visiter un musée, une autre ville, rencontrer de **nouvelles** personnes, essayer une nouvelle recette, un sport... peu importe, me'tez-vous dans l'esprit de **découverte** comme un enfant capable de s'émerveiller de tout.

Amusez-vous à apprendre du nouveau et à GRANDIR avec.

"Nous avons une raison de vivre :

Apprendre

Découvrir

Être libres

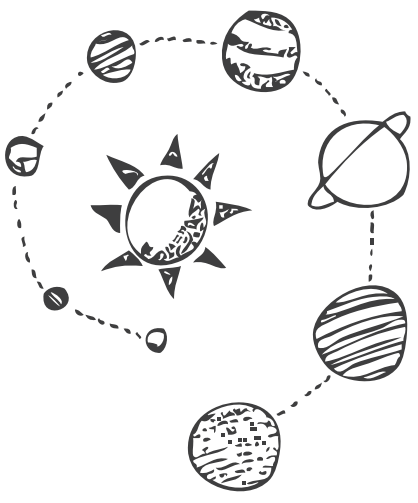
- Richard Bach

La vie sera beaucoup plus intéressante, exçitante et drôle, vous développerez vos CAPACITÉS CÉRÉBRALES et créerez de nouvelles compétences.

Voici le lien pour une conférence de Joe Dispensa, vous comprendrez mieux l'intérêt d'apprendre toujours.

https://www.youtube.com/JoeDispensa

NOTE :



Les Permissions



« JE RECONNAIS ET J'ACCEPTE QU'HABITUELLEMENT JE _____
MAIS CE MATIN/APRES-MIDI, EXCEPTIONNELLEMENT JE ME DONNE LA PERMISSION DE _____»

Facile simple et efficace, l'idée est d'être plus rusé que votre inconscient.
Il pense comme un enfant et n'engramme pas les informations qui ne sont pas reliées à une émotion.

Donc en faisant cet exercice avec le pot de Nutella, la cigarette, la procrastination, le sport, la visite dominicale à la belle-mère et tout ce qui vous passe par la tête et que vous n'aimez pas faire. Et bien vous vous donnez la chance D'AVANCER et d'aller au bout du projet.

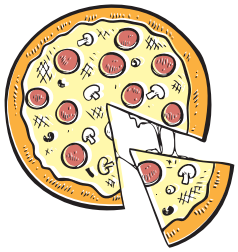


Idéalement, une permission ne dépasse pas la demi-journée. Vous la referez au bout de quelques heures, quelques minutes pour les choses très difficiles. Ça n'a pas d'importance et LA DURÉE va augmenter au fur et à mesure que vous pratiquerez l'exercice.

EN GROS : Vous faites une promesse à votre inconscient qui ADDDOOOORRREEEE le Nutella et qui est incapable de passer à côté sans se goinfrer le pot.

Si vous lui dites « qu'il pourra pu jamais en manger », il va paniquer et c'est la cata. Tous ceux qui ont fait des régimes savent de quoi je parle. Donc on lui dit que c'est juste pour quelques heures.

Mais comme vous êtes malin et que lui est dans l'instant présent, il ne sait pas que quand le « DEADLINE » sera atteint vous recommencerez la « GAME » et il redira ok !



- C'EST PAS FANTASTIQUE ÇA!!

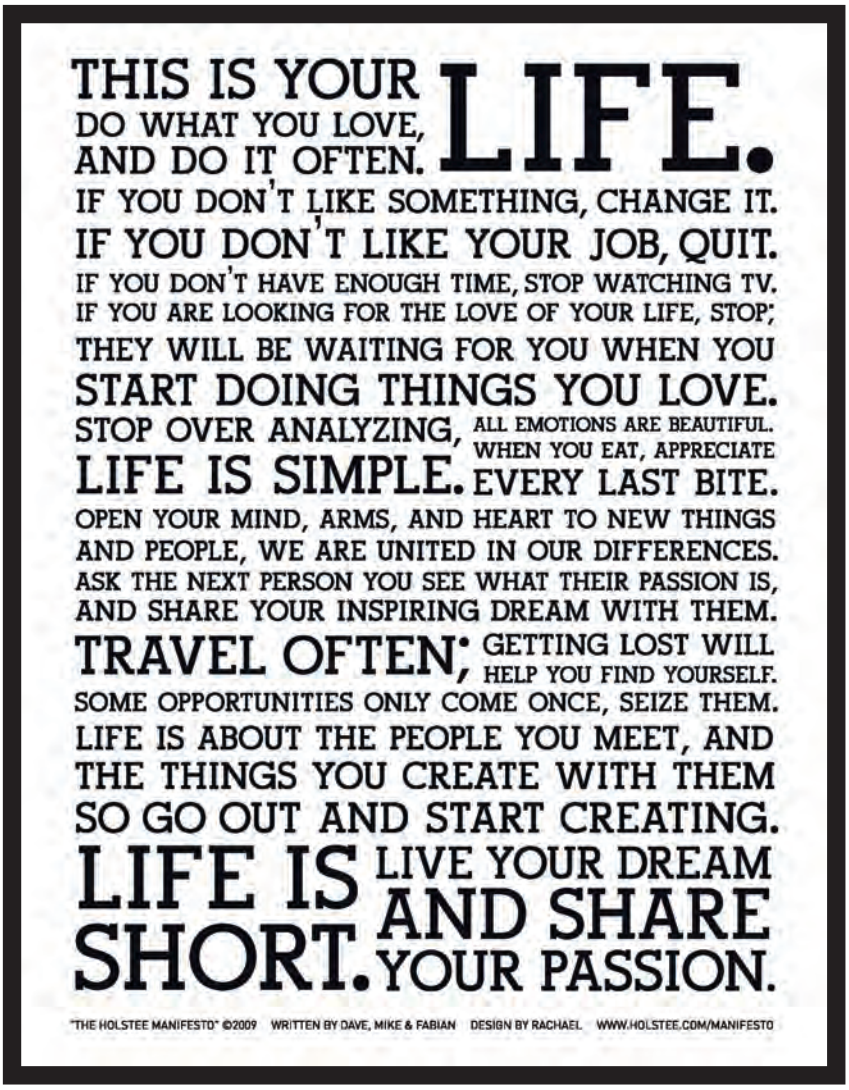
Jouez avec une permission à la fois pour commencer, ensuite vous pourrez vous AMUSER avec toutes les choses que vous voulez atteindre.

Exprimez votre nature

LE MANIFESTE d'Holstee

Le Manifeste,
c'est 16 phrases dont la première est la plus connue :
« This is your life »,
qu'on peut traduire par
« Vous n'avez qu'une vie ».

La dernière est aussi très célèbre :
« Life is short, live your dream and share your passion »
(La vie est courte, vis ton rêve et partage ta passion)



Ce manifeste a été créé en **2015** par Dave, Mike et Fabian, 3 associés qui voulaient créer un document de référence qui leur permettrait de savoir s'ils faisaient « bonne » route sur le chemin de leur succès.

Connaissez-vous ce manifeste?

Une belle façon de s'engager pour soi-même envers soi-même.

Ma suggestion aujourd'hui est que vous écriviez vous-même
VOTRE PROPRE MANIFESTE,
avec vos phrases, vos mots et SURTOUT au JE.

Créez votre propre manifeste en l'écrivant à la première personne du singulier va le rendre plus impactant. Vous pourrez ainsi le lire régulièrement comme une promesse quotidienne pour vous aider à maintenir vos objectifs. Créer votre propre manifeste, vous pouvez en faire une très belle œuvre que vous pourrez faire imprimer en affiche et la mettre dans votre salle de bain ;)

SURTOUT, AMUSEZ-VOUS, FAITES-VOUS PLAISIR, FAITES DU DÉCOUPAGE, DU COLLAGE, DES PHOTOS, DES DESSINS ET OFFREZ-VOUS UN MANIFESTE UNIQUE ET PUISSANT.

Et si vous ne vous sentez pas d'humeur créative pour le moment, je vous offre ma déclaration de liberté que vous pourrez télécharger sur
www.creatifcoaching.com,
et en avoir une copie inspirante chez vous et/ou à offrir.

« La mère du succès est **Persévérance**, son père **Courage** et sa muse **Créativité**. »

Sandrine Ziosi

MÉNAGE DE *printemps*

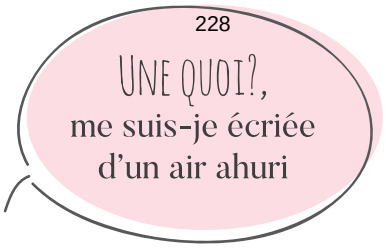
Faire de la *place*,
libérer de l'*espace*,
se débarrasser des *vieilles choses*...

Ne me dites pas qu'il n'y a rien à vider dans vos placards
JE NE VOUS CROIRAIS PAS.
Vous voyez là, juste derrière le chandail rouge, oui là,
la petite robe que vous n'avez pas portée depuis plus d'un an,
celle que vous gardez pour un jour spécial, juste à côté de la jupe dans laquelle vous ne rentrez plus depuis longtemps, mais que vous aimez
teeeeellllleeeeemmmeeeenttttt
que vous la garder pour quand vous aurez maigri...



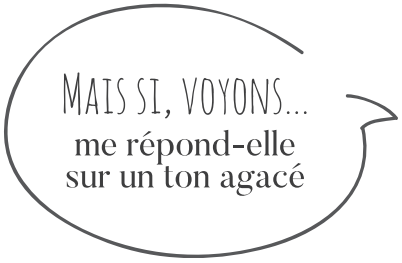
NE FAITES PAS LES MALINS MESSIERS,
ÇA MARCHE TOUT PAREIL AVEC
« CHEMISE » ET « PANTALON ».

J'ai même une amie, un jour, qui m'a parlé de son étagère de l'*espoir*.

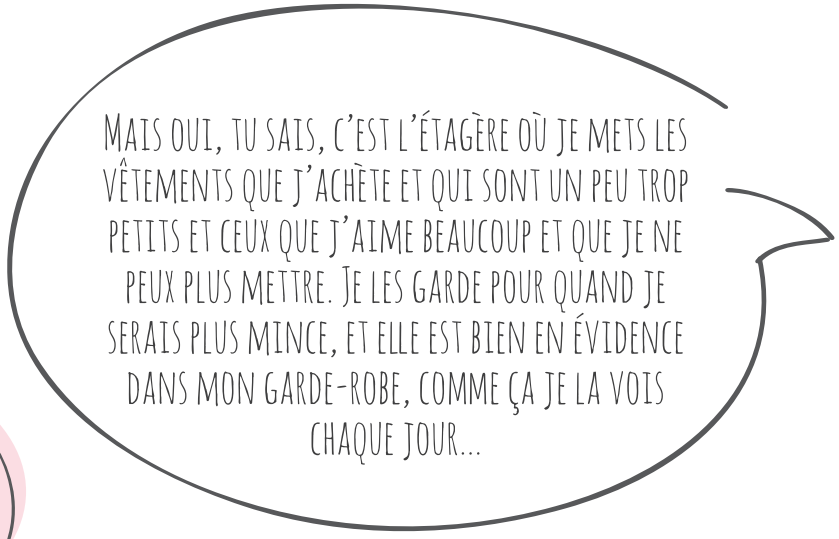








Vous avez vu ça, « chu » bonne pour faire durer le suspense non ;)...





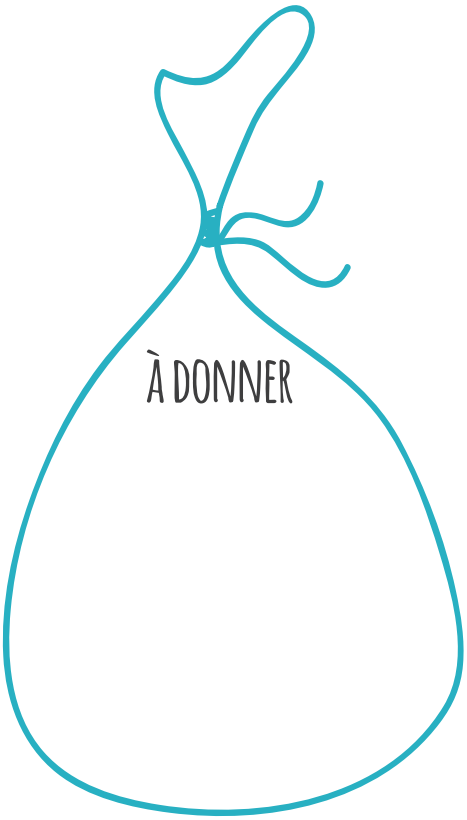


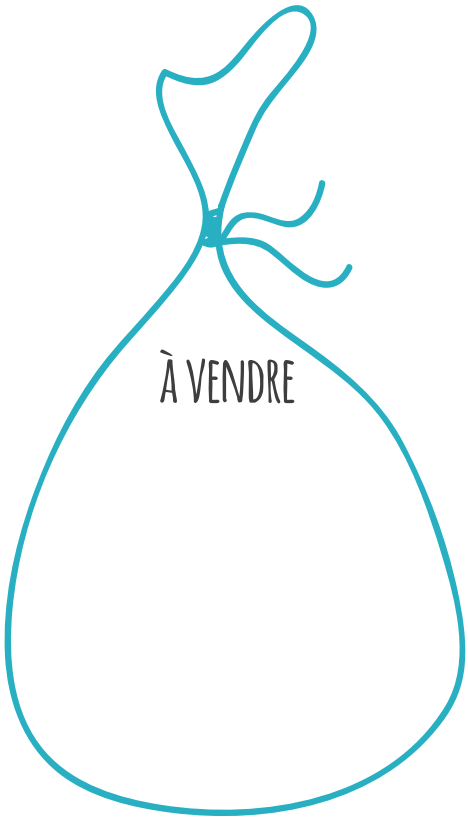


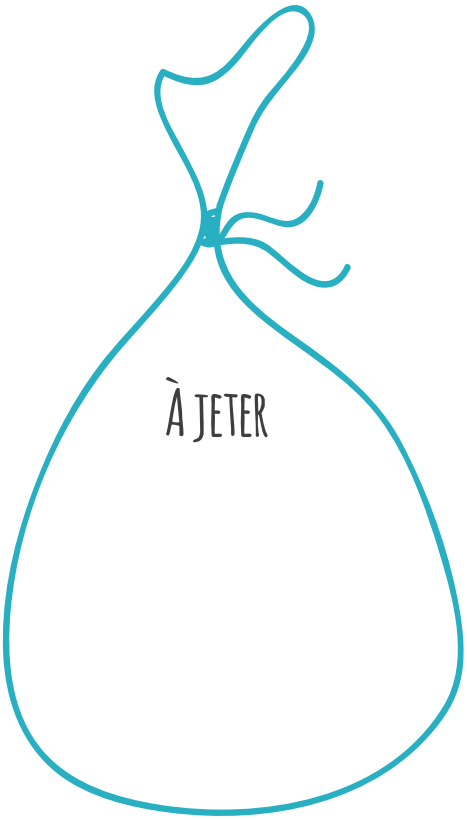
Bon je crois qu'elle n'a pas aimé mon sarcasme, car je n'ai plus de nouvelles. Non, mais sérieusement, vous ne trouvez pas ça triste, de vivre dans l'espoir qu'un jour vous pourrez rentrer dans ce vêtement, avec certainement un sentiment de déception à chaque fois que vous essayez un vêtement de la fameuse étagère...

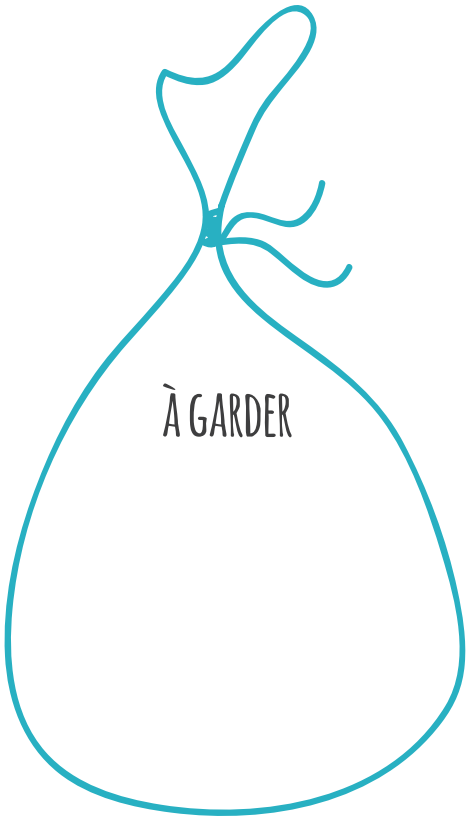
Alors voilà ma suggestion :

ne gardez devant vous que les vêtements que vous *aimez*, que vous *portez* actuellement et dans lesquels vous vous sentez « *attrayant(e)* », pour le reste, *faites des sacs* :









Une autre suggestion,

avant de fermer les sacs, reprenez le sac à garder, prenez chaque vêtement un par un, demandez-vous pourquoi vous l'aimez et mettez-vous à sa place
(oui bon, je sais, c'est bizarre, mais vous n'êtes pas obligé de le crier sur les toits ;)).

Donc, mettez-vous à la place du joli tee-shirt que vous tenez en main et demandez-vous :

-« Si j'étais ce T-shirt, est-ce que j'aimerais être enfermé dans un sac en plastique au fond d'un placard ? »

JE PARIE QUE LA RÉPONSE EST **NON** ?
(Oui, je sais! Vous êtes impressionné! C'est mon pouvoir d'hypnothérapeute, je lis dans votre esprit)

-« Bon alors, où pourrais-je être le mieux? Sur qui je pourrais être magnifique ? »

Si vous ouvrez suffisamment votre coeur je suis sûre qu'un nom va monter très vite : un(e) ami(e), un membre de la famille, quelqu'un qui sera très heureux de recevoir ce cadeau et vous le serez vous aussi, je peux vous le jurer (c'est mon pouvoir d'hypnothérapeute, n'oubliez pas!)

Si bien lancés, vous pouvez même en profiter pour faire
LES PLACARDS DE VAISSELLE, TORCHONS, SERVIETTES
et autres, respirez et faites respirer votre intérieur.

Soyons naturels

Bon, un classique qui a fait ses preuves.



Rien de mieux qu'une marche en nature

POUR SE RECENTRER,

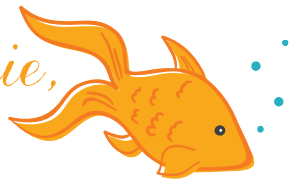
se calmer,

connecter avec l'unité du TOUT.

Dans le même ordre d'idée,

caresser votre animal de compagnie,

augmentera votre taux d'endorphines
(les hormones du bien-être).





Boire une TISANE ou un CHOCOLAT CHAUD,
se blottir dans une *grosse couverture moelleuse,*
une JOURNÉE PYJAMA, faire des CÂLINS AUX ARBRES...

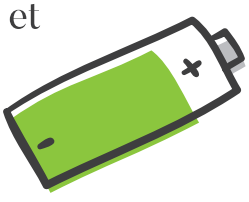
PENSEZ RÉCONFORTANT, CONFORTABLE, DOUILLET, RASSURANT...

Reconnectez avec l'état naturel, quel que soit la forme qui vous convient le mieux,

autorisez-vous une petite régression,

une rencontre avec la nature, avec votre nature, un retour aux sources pour se faire du bien et

RECHARGER VOS BATTERIES.




Creativity
TAKES
Courage

« Notre tête est ronde
pour permettre à la pensée
de changer de direction. »

Francis Picabia

PETER PAN

Il ne voulait pas grandir, il en a perdu son ombre
et a cherché à la récupérer **par tous les moyens**.

C'EST BIEN QU'ELLE DOIT AVOIR SON INTÉRÊT.

L'alchimie psychologique
nous apprend que pour nous aimer vraiment il faut accepter nos propres ombres, les accueillir et les transmuter...
c'est avec le plomb que l'on fabrique de l'Or.

Avant tout, il s'agit de mieux se connaître :
« si tu n'acceptes pas de fouler le fumier qui est en toi, lorsque tu voudras t'élever, tu tomberas sur la tête »
(citation alchimique)

L'objectif est avant tout de se mettre en observation
de SES PROPRES RESSENTIS, ÉMOTIONS ET SENTIMENTS.

// Comme vous le savez,
le monde est notre *miroir*,
considérons donc nos
RÉACTIONS ÉMOTIONNELLES
comme des signaux de
résonance aussi bien
agréable que désagréable...

1. ÉCOUTEZ CE QUI RÉSONNE EN VOUS (agréable ou non) LORS D'UNE DISCUSSION, D'UN ÉVÉNEMENT…

2. *Posez-vous les questions suivantes* :
   - Qu'est-ce que je déteste le plus?
   - Qu'est-ce que je ne supporte vraiment pas?
   - Qu'est-ce qui m'énerve le plus chez les gens en général?
   - Qu'est-ce qui est le plus important pour moi dans la vie?
   - Qu'est-ce qui me touche positivement chez les autres?
   - Qu'est-ce que j'admire le plus chez les gens, en général?

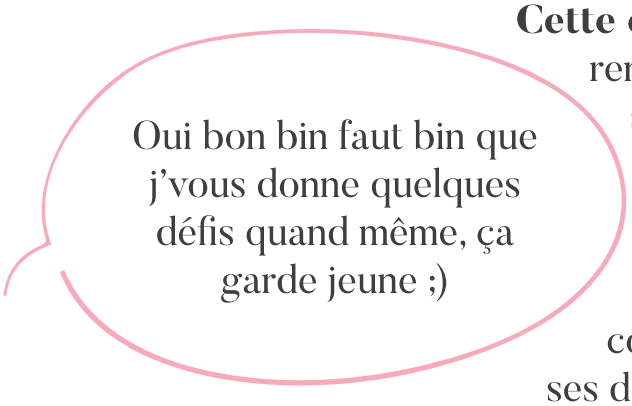
3. **Notez ses réponses par écrit.**

4. **Relisez vos notes en vous plaçant en observateur**, comme si vous lisiez le texte de quelqu'un d'autre.

5. CHERCHEZ DANS CES ÉLÉMENTS LES ASPECTS SIMILAIRES CHEZ VOUS.

6. *Suspendez tout jugement* sur ces éléments et sur vous, *reconnaissez et acceptez* ces parties comme existantes en vous.

7. **En quoi ces aspects pourraient enrichir qui vous êtes en leur donnant leur juste place.**



Cette expérience peut être troublante, rencontrer ses ombres est un voyage qui peut s'avérer intense et... très révélateur.

C'est le début d'un chemin d'acceptation et d'amour de soi où l'on apprend à se connaître, se reconnaître dans ses forces et ses défis pour mieux s'aimer et s'apprécier.

ALORS PLUS BESOIN DE PARAÎTRE DEVANT L'AUTRE…
juste être soi en toute connaissance de cause!



« L'inconnu n'existe pas, il n'y a que des choses qui attendent d'être découvertes. »

James Tiberius Kirk
Capitaine de l'Enterprise
Star Trek

La chanson PROPHÉTIE

VOUS EST-IL DÉJÀ ARRIVÉ DE VOUS ÉVEILLER LE MATIN AVEC UNE CHANSON DANS LA TÊTE?

Ou peut-être à un autre moment de la journée alors qu'il n'y a **aucune musique** autour de vous?

Moi, cela m'arrive régulièrement et j'ai remarqué qu'en y prêtant attention, SOUVENT LES PAROLES ONT UN SENS PERTINENT AVEC CE QUE JE VIS, parfois j'y trouve même **DES RÉPONSES.**

Il se peut qu'elle n'ait rien à dire ou qu'elle ramène en mémoire un souvenir oublié...
Prenez le temps de la rencontrer, peut-être vous guidera-t-elle vers la prochaine étape.

NOTEZ VOS CHANSONS, VOYEZ CELLE QUI REVIENT...


CREATIVITY
TAKES
COURAGE

STOP! *ça suffit!*

Bon, là, je me doute que ça va poser problème pour certains si je vous dis qu'à partir d'aujourd'hui que vous devez arrêter :

- la TV
- les NOUVELLES QUOTIDIENNES
- la MALBOUFFE
- les AMIS NÉGATIFS
- la CRITIQUE
- les RELATIONS MALSAINES
- la NÉGATIVITÉ
- un EMPLOI qui vous étouffe
- l'ALCOOL
- les VÊTEMENTS trop ou pas assez
- la CIGARETTE
- les JEUX VIDÉOS
- les AUTOCRITIQUES (je suis trop nulle, pas assez bonne...)
- FACEBOOK (à limiter et ne poster QUE du positif)





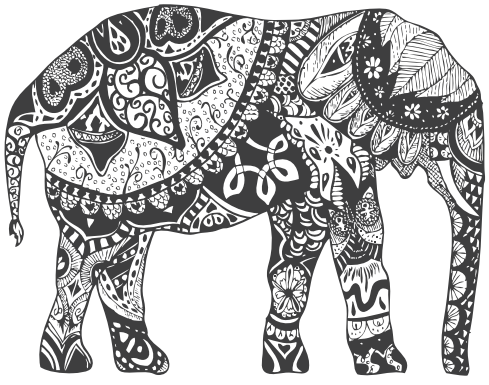
Alors demandez-vous :

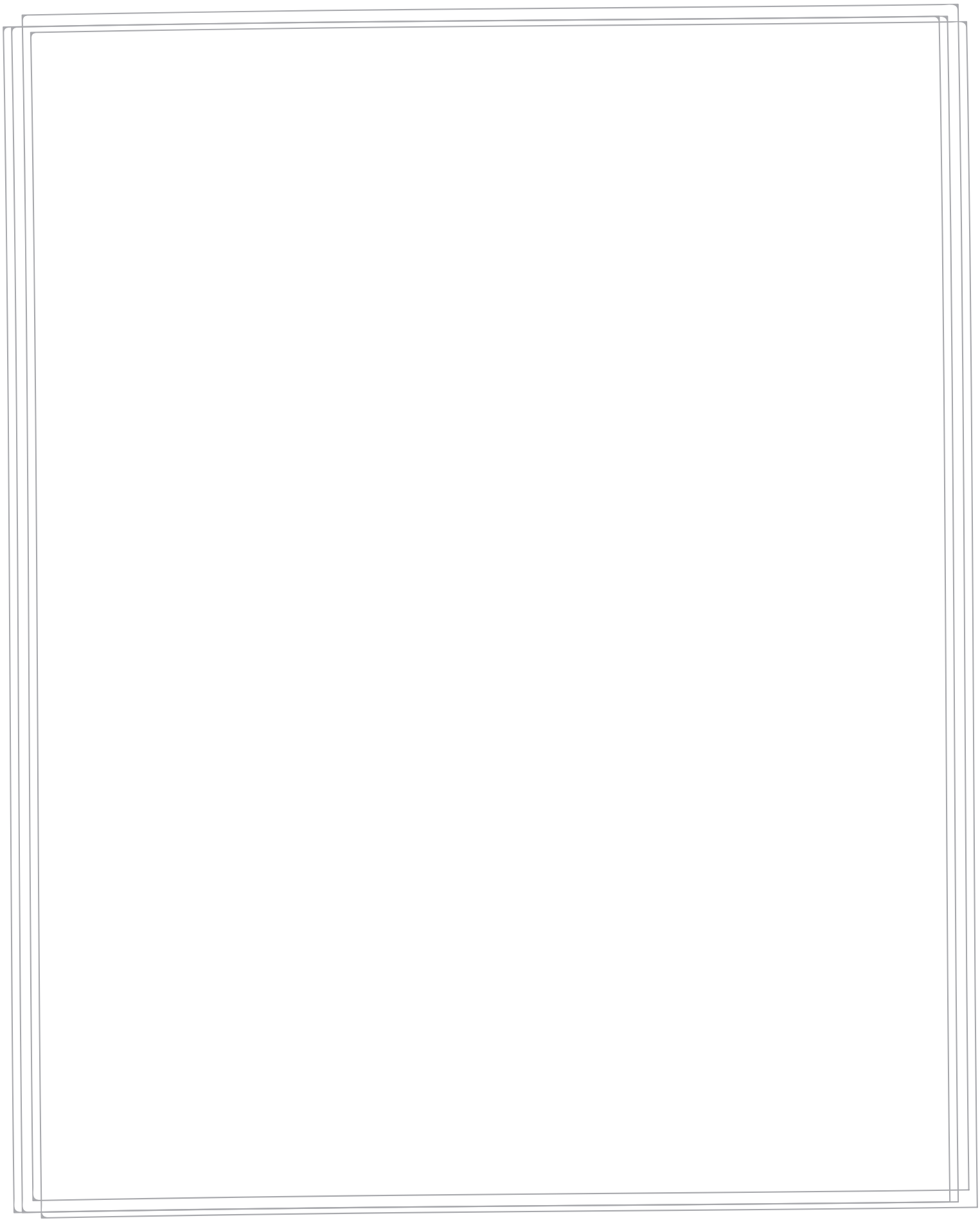
Que suis-je capable
D'ARRÊTER?

Qu'est-ce qui
ne concourt pas à
MON PROJET DE VIE?

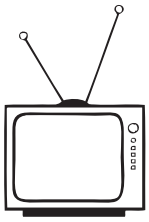
Qu'est-ce qui
ne m'élève pas suffisamment
aujourd'hui et que
je pourrais METTRE DE CÔTÉ?

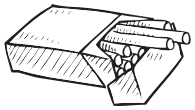
Comme dirait Einstein :
LA FOLIE EST DE FAIRE LA MÊME CHOSE ENCORE ET ENCORE,
EN ESPÉRANT DES RÉSULTATS DIFFÉRENTS.





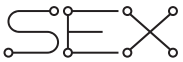
Une semaine sans...



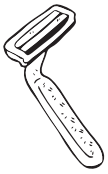












PARLER

Lire ni écrire

CRIER

SE DISPUTER

SE PLAINDRE

CRITIQUER ...

OULÀLÀ TROP DUR !!!!

Té jolle toé, si je peux mêm'pu dire que la voisine est vraiment trop moche dans sa robe jaune, qu'est-ce que je vais faire de mes journées... Franchement ???



Mais non, mais non je sais que vous « Z'ÊTES CAP. »
C'est un JEU, une expérience, un challenge.

On s'entend que vous ne risquez pas vraiment grand-chose à essayer, **n'est-ce pas ?**

Le **PIRE** qui pourrait arriver c'est que vous y preniez goût ! ☺

Et la liste n'est pas exhaustive, laissez aller votre imagination, créez **votre semaine sans...**

Une semaine sans...

#1 _____

#2 _____

#3 _____

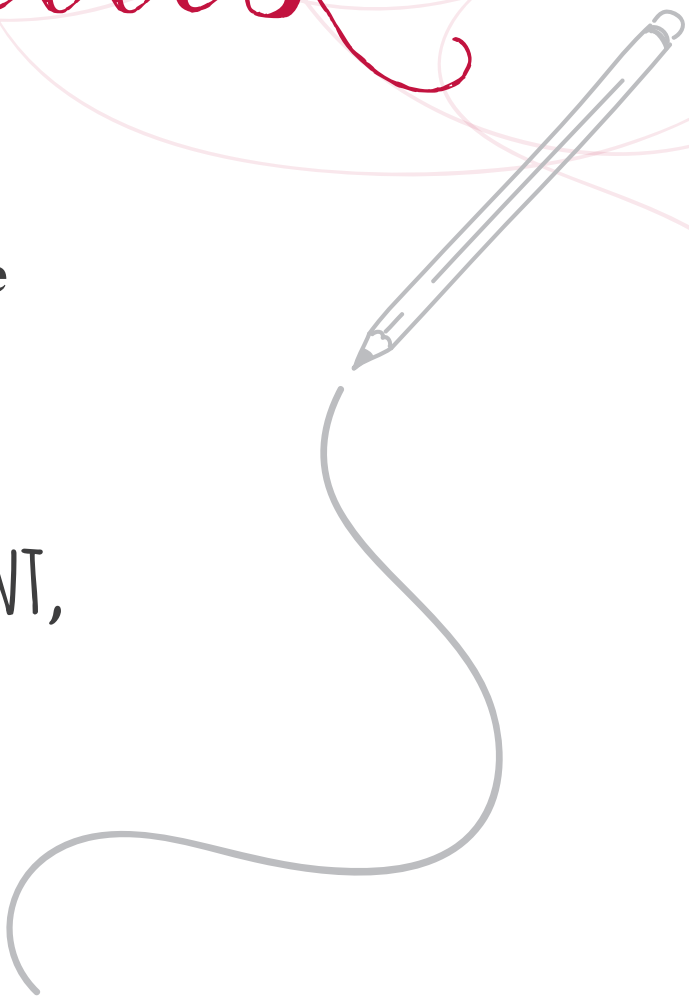
#4 _____





Les *gribouillis*

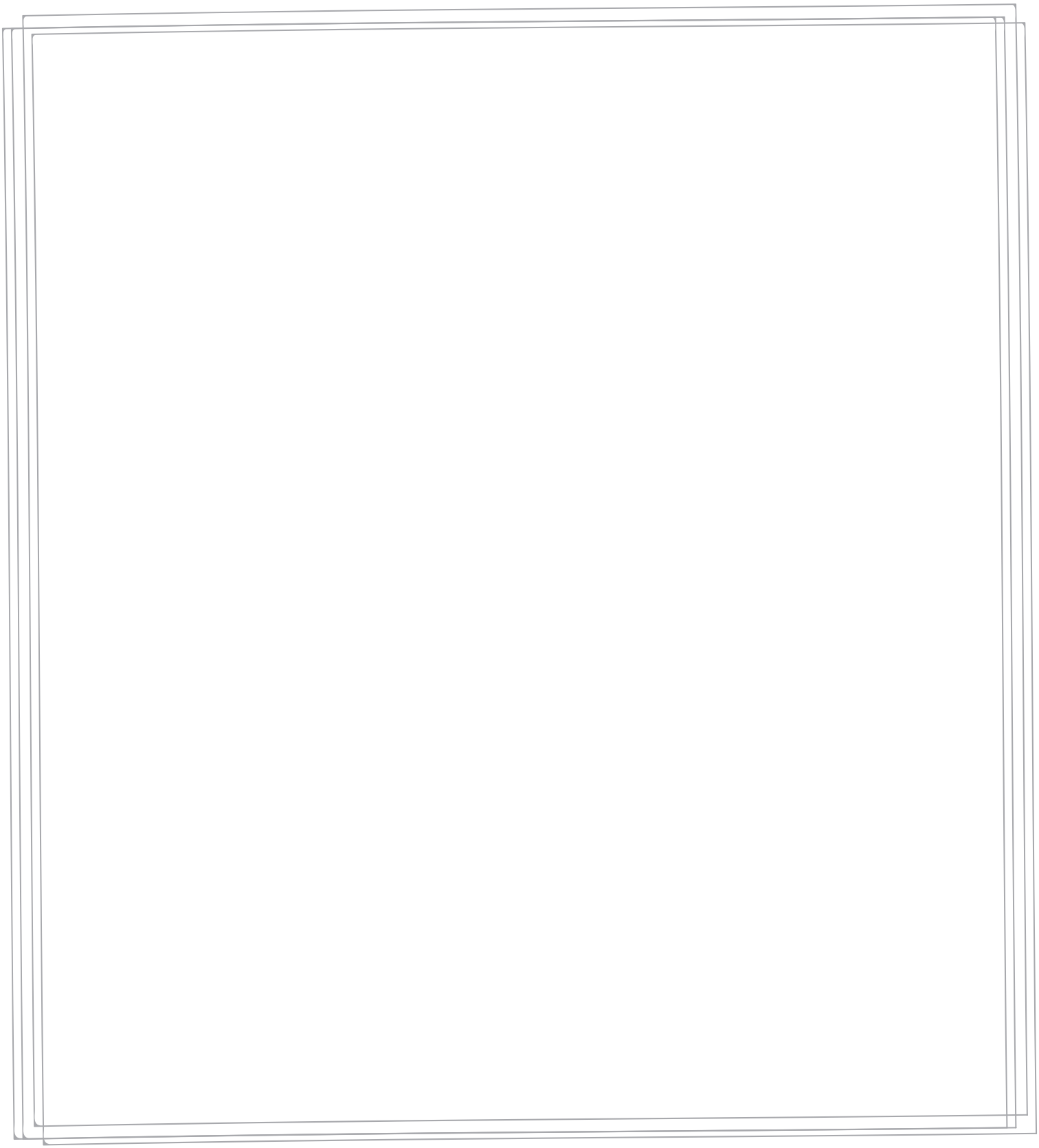
Inspiré d'un outil de **Florence Cane**
(art-thérapeute du début du 20e siècle)
cet exercice
EXPLORE LA CRÉATION
dans l'intention de
S'ÉLOIGNER DU DESSIN CONSCIENT,
d'empêcher le mental de
diriger la main
de façon à représenter
UN OBJET FAMILIER.



Une fois le mouvement EXPLORÉ DANS LE VIDE, il est déposé sur le **papier** puis exploré sous tous ses angles jusqu'à ce qu'*une forme surgisse* et prenne sens. La forme est ensuite complétée avec le **MÉDIUM** et les **COULEURS** de son choix.

Vous pouvez : utiliser de GRANDES FEUILLES, mettre de la *musique*, laisser balancer vos bras et commencer à dessiner yeux ouverts ou fermés, main droite ou main gauche, à l'horizontale ou à la verticale et laisser votre inconscient s'exprimer.

Si vous n'êtes pas en situation de mettre de la musique et de faire de grands mouvements, cela fonctionne aussi très bien sur un cahier, laissez aller plusieurs gribouillis sans réfléchir sur différentes feuilles, puis choisissez celui qui vous inspire le plus pour le compléter.

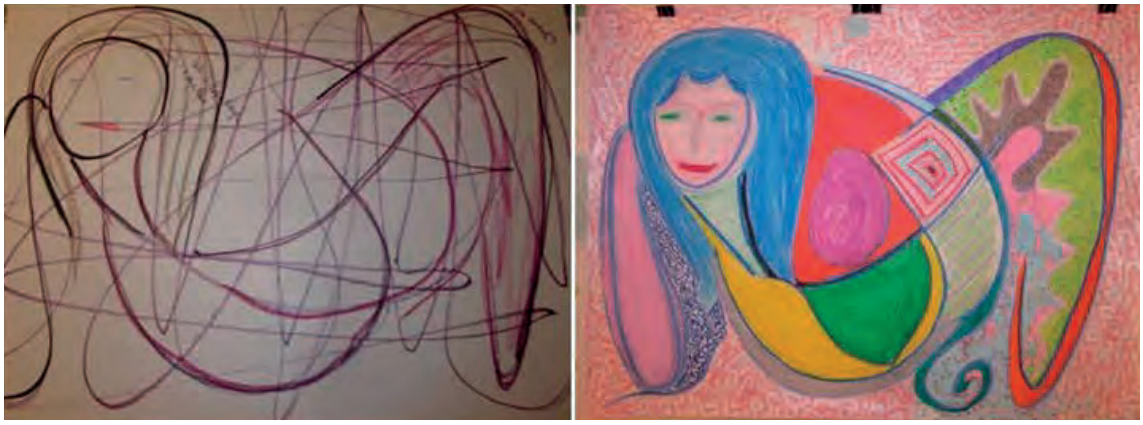


Du même principe que l'écriture automatique, le gribouillis permet un contact direct avec son inconscient, une fenêtre ouverte sur l'instant présent et un outil de découverte de soi dans le plaisir simple d'une exploration de votre créativité d'enfant retrouvée.

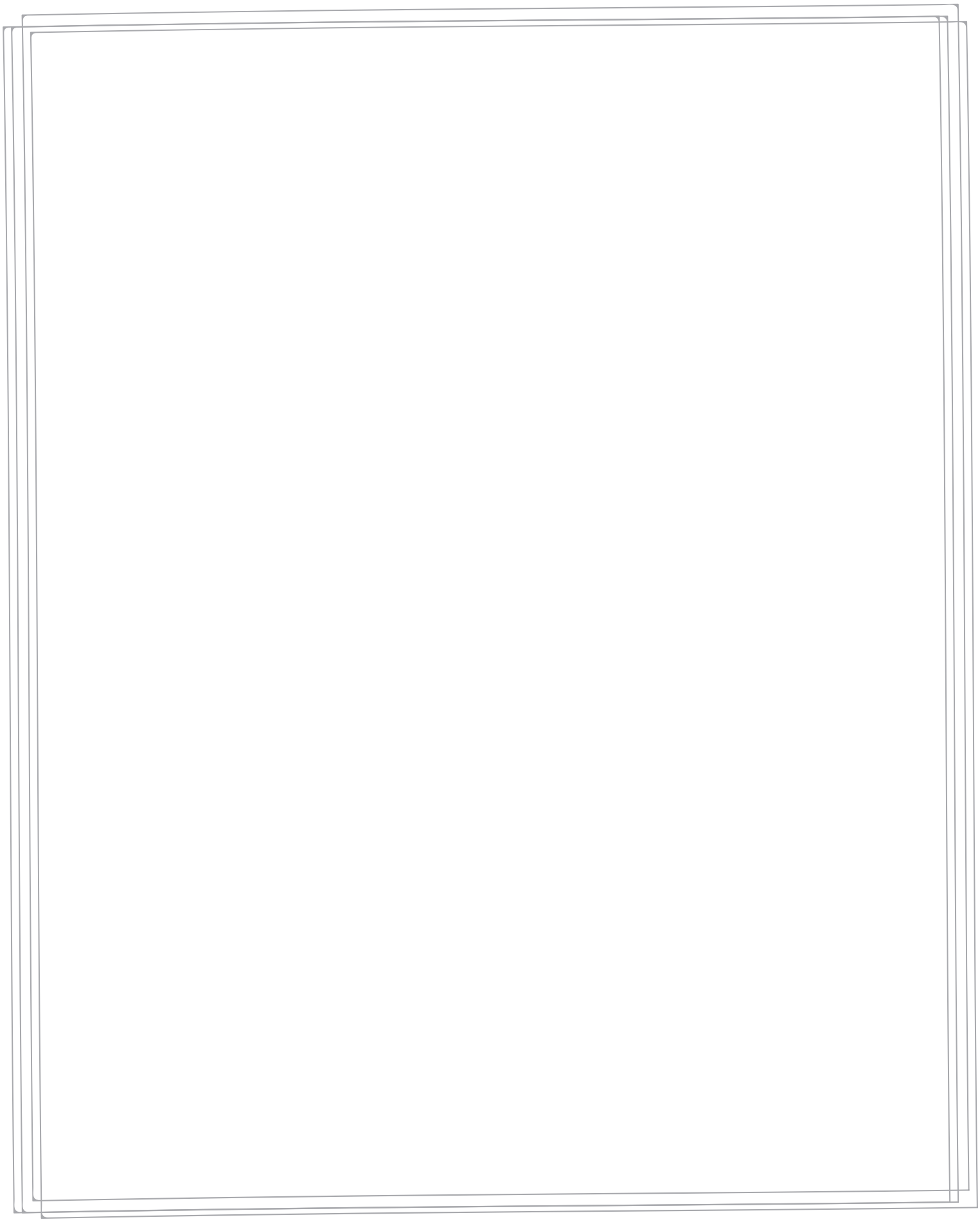
L'UTILISATION DU JOURNAL DE GRIBOUILLIS VOUS PERMETTRA DE VOUS REDÉCOUVRIR ET CLARIFIER LES SITUATIONS CONFLICTUELLES.

Voici un de mes premiers gribouillis sur grand format, j'ai eu beaucoup de plaisir à le découvrir et le laisser se révéler, à ce moment il a eu beaucoup de sens pour moi, il m'accompagne encore.

Le résultat peut-être beau ou instructif, ou les deux.



Prenez le temps de le découvrir à «*nu*»,
puis «*habillé*»
et de le laisser vous divulguer son message.



la BONNE question ce n'est pas COMMENT ?

mais QUI ?

JE M'EXPLIQUE :

Ne cherchez pas à savoir comment faire, quoi faire, où aller, avec qui, à quelle heure, dans quelle position...

Pour atteindre ou obtenir ce que **VOUS** voulez, la seule bonne et unique question valable c'est :



QUI DOIS-JE DEVENIR POUR ATTIRER CE QUE JE VEUX ?



Pour vous aider si besoin à trouver la réponse, voici la matrice d'identité utilisée en PNL
(Programmation Neurolinguistique)

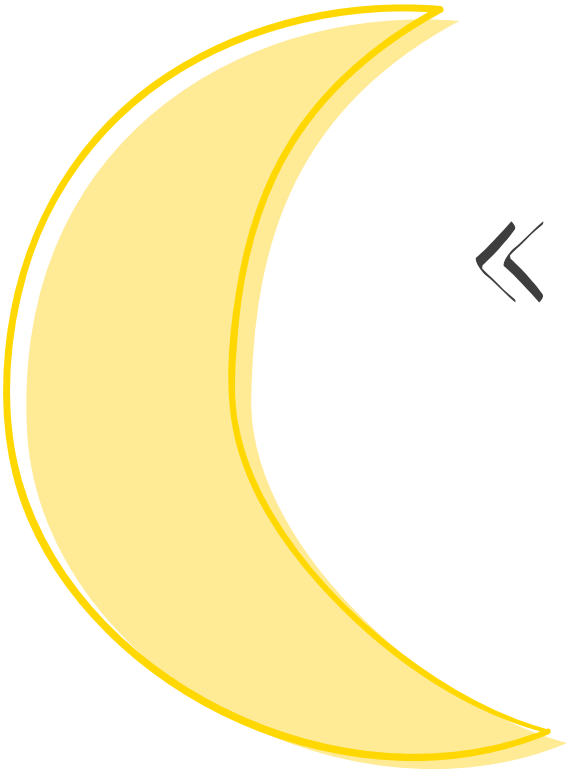
Laissez aller LES MOTS comme ils viennent, vous pouvez même la faire en vous déplaçant physiquement : mettez les mots sur des feuilles au sol, et imprégnez-vous de votre ressenti dans chaque case, enregistrez-vous pour rester plus facilement dans la guidance de votre intuition, ou faites-le avec un ami qui vous posera les questions et prendra des notes.

Dans l'option d'une volonté de changement dites-vous : POUR ATTEINDRE « _____ »...
(nommez votre objectif)

et enchainez avec les phrases du tableau (page suivante)

JE NE VEUX PAS ÊTRE	JE VEUX ÊTRE	ET
Frontières, problèmes, règles. ÉMOTION : RÉSIGNATION, LIBÉRATION	Limites, ressources nécessaires. ÉMOTION : FRUSTRATION, EMPRISONNEMENT	JE NE SUIS PAS
Défauts, faiblesses, s'éloigner de... EMOTION : PEUR, ANXIÉTÉ	Potentiel, motivations, aller vers... ÉMOTION : PLEIN D'ESPOIR, FÉBRILE	JE POURRAIS DEVENIR
Ombres ÉMOTION : HONTE, CULPABILITÉ	Nature profonde ÉMOTION : FIERTÉ, SATISFACTION, CENTRATION	JE SUIS

Exprimez votre nature



« Ceux qui rêvent le jour
auront toujours avantage
sur ceux qui rêvent la nuit. »

Edgar Allan Poe



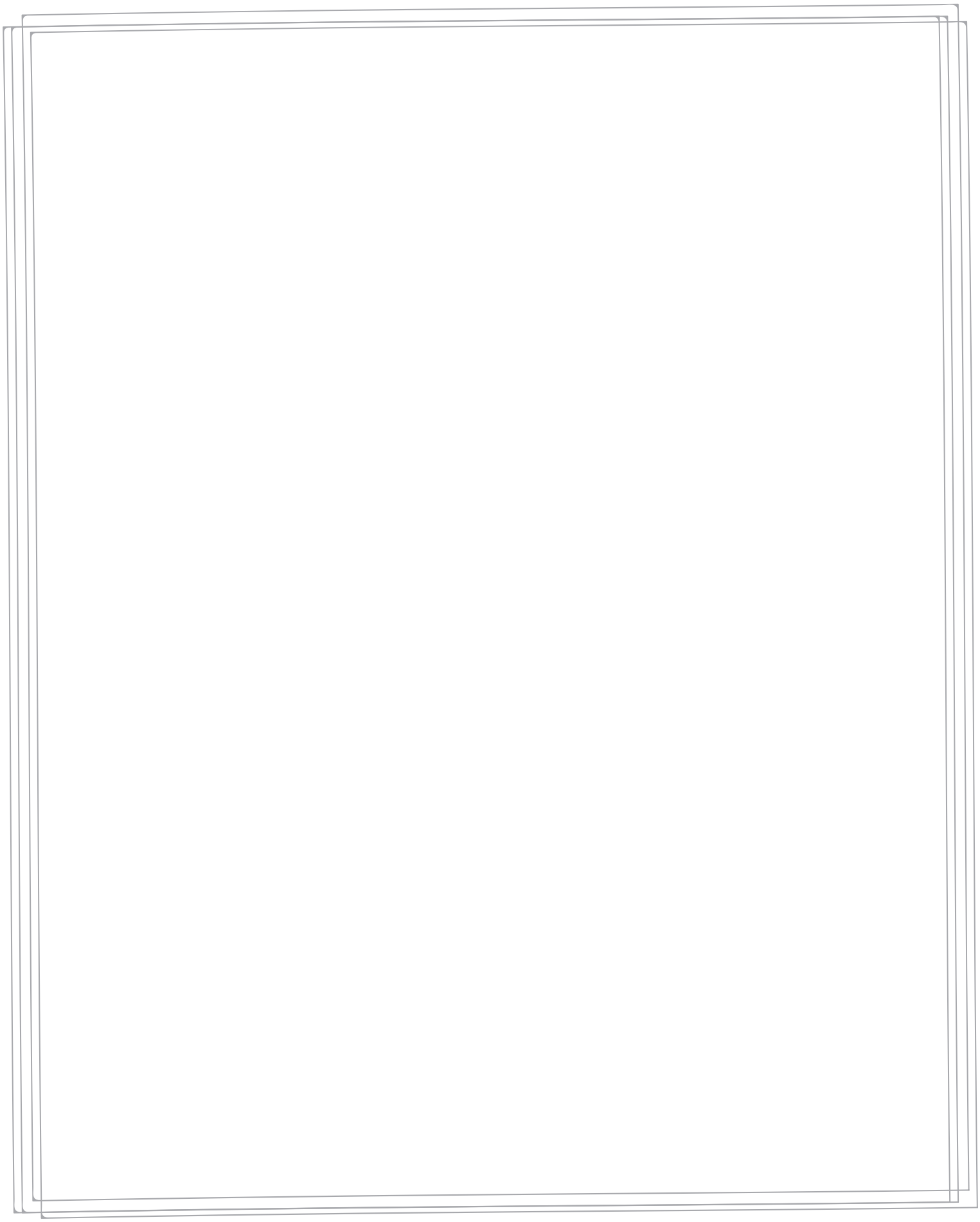
ALORS VOILÀ,

TOUT CECI NE SERA **UTILE ET EFFICACE** QUE SI VOUS

passez à l'action.

VIVEZ LES EXPÉRIENCES,
OSEZ LES EXERCICES,

il n'y a que comme ça que vous
apprendrez à vous connaitre
& à vous aimer un peu plus chaque jour.



Pour Napoléon Hill, il existe 17 clés du succès.

Pour atteindre la réussite,
il est ainsi nécessaire de respecter les principes suivants :

1. Acquérir la fermeté de propos
2. Créer un cerveau collectif
3. Se constituer une personnalité attrayante
4. Savoir appliquer sa foi
5. Consentir l'effort supplémentaire
6. Faire preuve d'initiative personnelle
7. Acquérir une attitude mentale positive
8. Maîtriser son enthousiasme
9. Se donner une discipline personnelle
10. Acquérir une pensée précise
11. Contrôler son attention
12. Inspirer le travail d'équipe
13. Tirer parti des épreuves et de la défaite
14. Cultiver une vision créatrice
15. Conserver une bonne santé
16. Budgétiser son temps et son argent
17. Tirer parti de la force cosmique (les lois immuables de la Nature)

So Just be it !

La ligne ...

verte, ou bleu, ou rouge, ou ...

Prenez une feuille et un crayon/feutre de couleur au choix

1- Fermez vos yeux et respirez profondément pour vous centrer.

2- Ressentez ce qui se passe à l'intérieur de vous,
quel mouvement se manifeste...

3- Gardez les yeux fermés, et poursuivez le mouvement intérieur sur la feuille,
en un trait continu.

4- Quand vous avez le sentiment que c'est terminé,
ouvrez les yeux puis répondez aux questions suivantes :

Comment est la couleur?
(profonde, lumineuse, claire, intense...)

Comment est le trait
(gras, fin, saccadé...)

Comment est la forme?

Comment est le mouvement?

Comment est la direction du trait?

Comment est occupé l'espace?

Finissez la phrase suivante :

Je suis une ligne qui _____

Et si la ligne vous parlait, que dirait-elle?

Oui, je sais, c'est bizarre, mais c'est dans l'accueil de

NOS BIZARRERIES

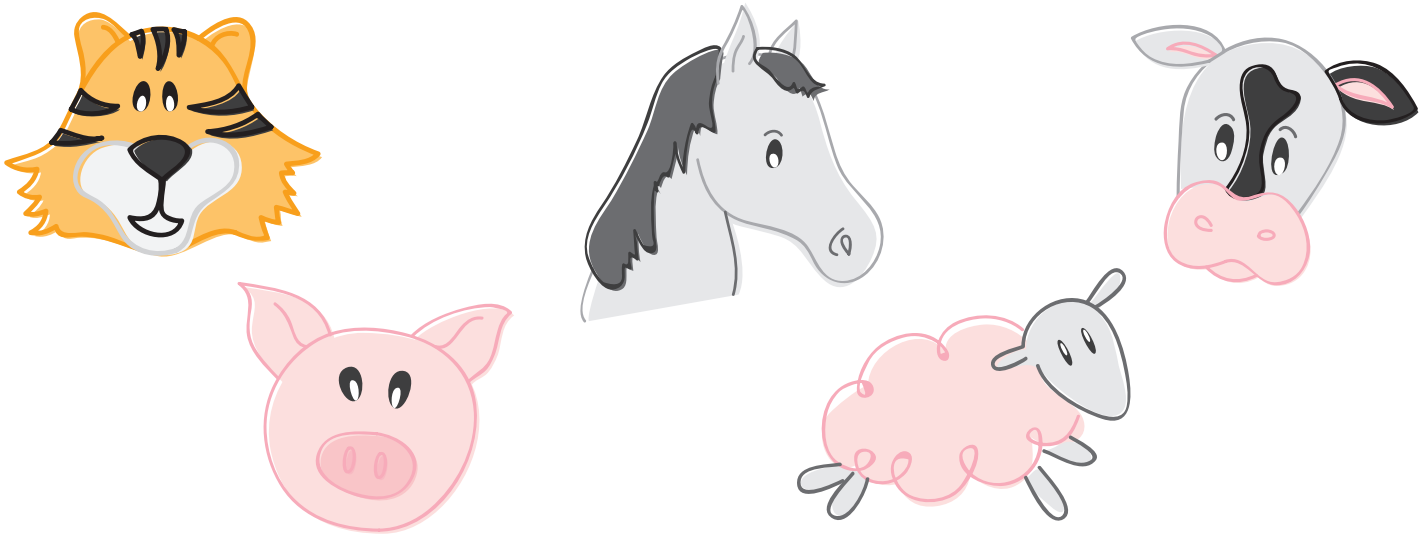
que se trouvent la plupart des réponses.
Comment tout cela évoque ce que vous vivez en ce moment?

BOOOHHHHOOOUUUU,
étrange non? ;)

Et pour les sceptiques...
ouvrez votre cœur, personne ne regarde,
c'est un **JEU**, pas un jugement, alors suivez la ligne.

LA MÉNAGERIE

Mettez dans l'ordre de préférence ces différents animaux :



Sans tricher!!! On ne regarde pas les réponses!

C'est bon?

OK

TADDAAAMMMM!

Et voilà le tour de magie, chaque animal représente une sphère de votre vie et l'ordre dans lequel vous les avez disposés exprime l'importance de chacun pour vous en ce moment...

Tigre = l'estime de soi

Cheval = la famille
(incluant le cercle social proche)

Vache = la carrière

Cochon = l'argent

Mouton = l'amour

Ce petit jeu nous vient de la sagesse bouddhiste.

Surpris? Rassurés?

VOUS AIMEZ VOTRE MÉNAGERIE?

Quoi qu'il en soit, concentrez-vous sur les bonnes choses,
au bon moment, et tout vous semblera plus agréable.

Secouer sa créativité, explorer ses habiletés cachées, oser des expériences ludiques sans craindre le regard des autres, pour le simple plaisir de vibrer aux émotions du moment, avec humour.

Comme on respire pour savourer la vie, on crée pour se sentir libre et heureux, tout naturellement.

Pour exceller, il faut explorer, plonger, pratiquer et persévérer. Stimuler sa créativité au quotidien permet de cultiver son potentiel; ce livre inspirant amorce le processus avec des idées nouvelles, des ambiances et des réflexions libératrices.

65 OCCASIONS D'EXPLORER LE PLAISIR PUR, SUBTIL ET SPONTANÉ DE CE CŒUR D'ENFANT QUI VEUT S'ENVOLER.

Coach et formatrice, Sandrine Ziosi est née en région parisienne. Très tôt, elle apprend à développer humour et résilience face aux défis de la vie. Aujourd'hui, elle accompagne le monde de l'entrepreneuriat et de l'éducation à développer son intelligence créative dans un objectif de Mieux-être. Passionnée de neurosciences et de physique quantique, elle poursuit ses recherches sur la capacité de l'Homme à créer sa vie et atteindre ses rêves.



«Il n'y a pas d'idées folles ou de rêves impossibles à qui ose explorer son potentiel créatif. Voilà la raison d'être de cette collection, où je partage mes trucs et astuces pour vous accompagner à ~~rêver~~ VIVRE votre vie en couleurs.»

Créa Coach

harmoniesdco.com