



Mélanie Pauly

3 outils/étapes pour vivre sa vie alignée





Etape 1 : se Connaître



Ce à quoi vous résistez, persiste.
« Si vous ne pouvez pas changer les autres, changer votre attitude » Maya Angelou

L'effet miroir doit certainement vous parler ! Ce qui nous irrite chez les autres est souvent ce que nous **n'acceptons pas de nous-même.**

Ainsi **se comprendre est une force.** Je constate chaque jour que l'individu se connaît en partie toutefois approfondir ses mécanismes psychologiques et ses aspirations, souhaits est émouvant car il voit que ses **ressources** sont au **fond de lui-même.** Alors, il intègre que l'attitude des autres est peut être générée en parti par son propre comportement.

Le focus mit sur ses expériences de vie et ses apprentissages, ses réussites, lui fait prendre conscience de ses **pépites** qui dorment en eux et il se voit alors à sa **juste valeur.**



Etape 2 : S'aimer (coeur)



L'homme est ce qu'il est en son coeur.

Se voir à sa **juste valeur** est donc un apprentissage. A ce titre, *une étude a montré que la chirurgie esthétique ne rendait pas forcément le sourire à ses adeptes.* En effet, selon **l'image** que vous avez de vous-même « **intérieurement** », peu importe d'avoir une poitrine plus forte, des pectoraux d'athlète, des lèvres de star ou encore une taille de mannequin vous ne serez pas satisfait. D'où cela vient ? De l'image que vous avez de vous-même.

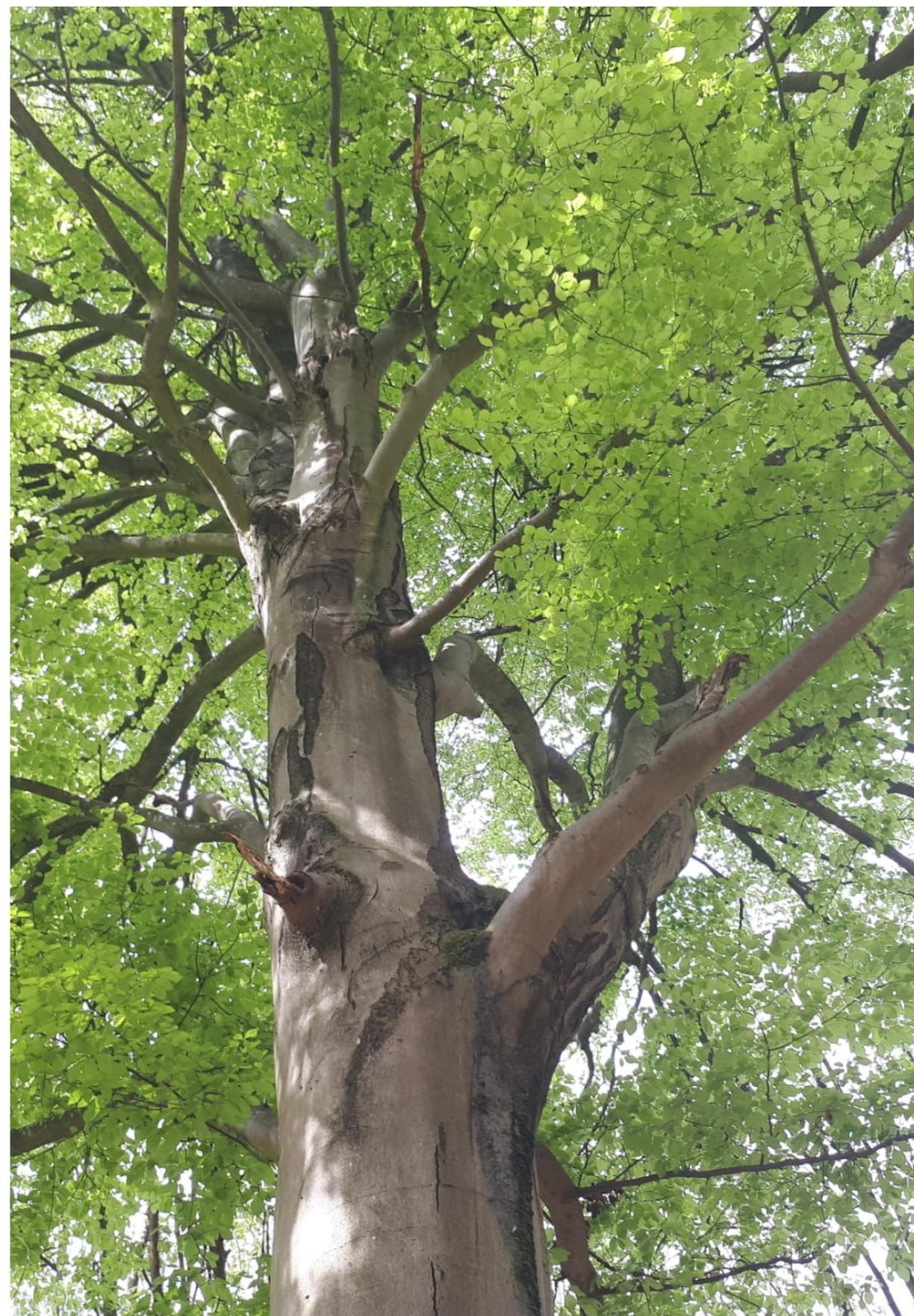
Il est nécessaire de **s'apprécier avec le coeur** et non la tête qui nous leurre à certains moments. Alors, respirez, recentrez-vous sur vos sensations, **vos atouts, vos forces et souriez** à ce coeur qui bat dans votre poitrine et **retirez ce perroquet** frustrant, castrateur qui vient se poser sur votre épaule bien trop souvent. **Aimez-vous, pardonnez-vous** et cheminez en ce sens.

Etape 3 : Cheminer

Il faut mettre de l'émotion dans l'action et de l'action dans l'émotion.

Je suis toujours interloquée par certaines *enquêtes sur les regrets des patients en fin de vie*. Une infirmière Bronnie Ware a écrit un livre à ce sujet « les 5 plus grands regrets des mourants ». Parmi les **regrets** les plus récurrents figurent : 1) **ne pas avoir vécu leur vie** comme ils le souhaitent 2) Ne pas avoir **exprimer assez leur émotion**.

Derrière ces notions transparissent **la confiance**. Ainsi, cheminer sur cette thématique pour vivre chaque jour comme si c'était le dernier jour et **oser agir** en accord avec ses émotions vous permettra d'éviter les regrets. Des **erreurs** peuvent être commises mais encore une fois ne sortez pas le fouet, s'il vous plait. **Tirez les leçons** et recommencez, avancez et croyez en vos rêves. Si *Elvis Presley* avait suivi le conseil d'entamer une carrière de conducteur de camions plutôt que de **persévérer** dans le chant suite au refus à une audition, de jolis airs ne raisonneraient pas dans nos têtes ! **Faites-vous confiance**, vibrez, avancez avec vos **émotions**. Elles sont des **messages** à la porte de votre cœur. **Ecoutez-les !**



Qui suis-je ?

De nature optimiste et pleine de vie, je me suis toujours intéressée à la motivation des individus. **L'influence du mental sur le corps**, une réalité par les épreuves que la vie a mit sur mon chemin, à la fois par la maladie que mon papa a traversé en 1997 où il n'était pas censé se relever et par mes propres expériences notamment mon burn out en 2016 et ma greffe de cornée en 2019. La vie a concouru à ce que je sois sur la voix de l'accompagnement individuel que j'ai quitté par manque de confiance en moi il y a 15 ans et que j'ai repris il y a 5 ans en tant qu'entrepreneuse.

Différentes prises de conscience se sont faites et voir les opportunités, être acteur et non victime de ma vie m'ont permis de rebondir et m'épanouir. Ainsi, accompagner l'individu dans un **mieux-être, mieux-vivre, mieux-travailler** est une **passion**.

Je mets au service de mes clients mon expertise du *développement des potentiels* pour les faire briller. Ma compréhension fine des blocages émotionnels m'amène à **transformer le regard des personnes sur eux même**, leur fonctionnement, leur attitude, leur habitude afin qu'ils **se révèlent à eux-mêmes**. Qu'ils soient en

« Prendre sa place, c'est briller de l'intérieur. Cela vous pousse en avant, génère de l'élan et vous redonne de la perspective. Je le souhaite à tous pour vivre pleinement votre vie sans regret. »

réflexion personnelle ou professionnelle ils sont accompagnés via la méthode CALM que j'ai modélisé sous forme de voyage intérieur : *se connaître, choisir, s'accepter, avancer, lâcher prise et mettre en oeuvre* la vie qui leur correspond (*bilan de compétences, formation qualité de vie au travail, conférence Positiver son quotidien, accompagnement thérapeutique holistique, booster, psychologie positive...*). C'est source d'inspiration et de conciliation de leur temps de vie. D'autant plus, avec l'anecdote que CALM ce sont les initiales de ma famille.

Dynamique, Enthousiaste, épanouie, aujourd'hui mettre au service des individus extra-sensibles ma méthode leur permet de rayonner et mieux vivre leur quotidien tout en choyant leur santé pour garder le sourire dans les responsabilités qu'ils ont.

"Il y a de la beauté dans tout, mais nous ne pouvons pas tous la voir." Confucius



Mélanie PAULY@