Isabelle Gauducheau & Mary Laure Teyssedre
Illustrations de Sophie Lambda

Changer sa vie

24 heures pour trouver sa voie

jouvence EDITIONS

Dans la même collection :
Relax' minute, Florence Vertanessian, 2014

Catalogue gratuit sur simple demande
Éditions Jouvence
France : BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : CP 89 – 1226 Thônex (Genève)
Site internet : **www.editions-jouvence.com**
Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2014
ISBN : 978-2-88911-523-5

Illustrations de couverture et intérieur : Sophie Lambda
Maquette de couverture et intérieur : Stéphanie Roze
Mise en page : Stéphanie Roze

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Introduction 6

OBJECTIFS 7

22 HEURES : JE RÊVE MA VIE

1. Méditation guidée : mon rêve le plus fou 12
2. Dans 10 ans je suis... 15
3. Dans 5 ans... 16

7 HEURES : JE RECONNAIS MES RESSOURCES

1. Reconnaître pleinement ses qualités 20
2. Mon arbre de vie 26

8 HEURES : ET SI MES DÉFAUTS ÉTAIENT AUSSI DES QUALITÉS ?

1. Et comment font les autres ? 32
2. Reconnaître ses défauts, ses qualités 35
3. Les 3 virus 36

9 HEURES : J'APPRENDS À M'AIMER À 100 % POUR RÉUSSIR

1. Petit manuel pour s'aimer soi-même 42
2. Je sors de la comparaison 47
3. Tenir à distance les cinq messages 49

10 HEURES : JE ME FIXE DES OBJECTIFS ET UN PLAN D'ACTION

1. Un objectif, qu'est-ce que c'est ? 60
2. Je suis responsable de mon rêve 66

11 HEURES : JE TRANSFORME MES DIFFICULTÉS EN RESSOURCES

1. Je me libère des faux objectifs 74
2. Mes obstacles internes et externes 76
3. L'EFT 78

12 HEURES : JE NOURRIS / ME NOURRIS DE / MON INTÉRIEUR

1. Les racines de la volonté... 86
2. Je renforce mon ancrage 89

14 HEURES : JE ME NOURRIS DE L'EXTÉRIEUR

1. La méthode de l'interview 100
2. Recherche, ouvrages, rencontres 101
3. Lieux où réaliser mon objectif 102
4. Je trouve des alliés, des héros 103

17 HEURES : JE PARTAGE

1. Je décide de vivre mon rêve 108
2. La pédagogie du succès 109
3. Je m'adapte au changement 110
4. Je laisse parler le plaisir 113

18 HEURES : J'AGIS AU QUOTIDIEN ET JE SUIS MA VOIE / VOIX SUR LA DURÉE

1. Retrouver son inspiration au quotidien 118
2. Je partage, je communique 120
3. S'encourager et se féliciter 122

20 HEURES : CONCLUSION 126

Bibliographie 127
Pour aller plus loin : les sites 127

Introduction

Cet ouvrage s'adresse à toute personne qui se pose la question :

Qu'est-ce que je fais de ma vie ?

Me permet-elle de m'épanouir et de me réaliser ?

Comment transformer mes rêves en projets ?

Ce que je fais a-t-il du sens pour moi ?

OBJECTIFS

Qui d'entre nous peut dire aujourd'hui : « Mon activité me permet de me réaliser. Je m'accomplis à travers mon métier, à travers ma vie », « Ma vie, mes actions expriment ce que je suis et me permettent de me développer », « Je me sens bien dans ma vie. Elle me va bien » ?

Nous avons tous, enfoui au plus profond de nous, ce désir d'une grande réalisation. Cette envie folle qui, enfant, nous enthousiasmait au plus haut point. Ce plaisir qui, encore aujourd'hui, à la simple évocation des vieux souvenirs, provoque une étincelle dans nos yeux…

C'est ce qui est au cœur de cet ouvrage. Cela nous touche tous, quels que soient notre âge et notre situation. L'adolescent qui cherche à s'orienter, le jeune adulte en quête d'un premier travail, l'homme ou la femme de 40 ans, à la croisée des chemins, le futur retraité. Nous aussi, les auteurs, nous sommes concernées, et nous avons mis en pratique et aidé à mettre en pratique cette approche.

Notre postulat de départ est que chacun de nous est unique et porte en lui un rêve et une contribution personnelle à la société, qu'il en soit ou non conscient. Bien souvent, nous ne nous autorisons pas à écouter notre petite voix et à en faire notre guide. Nous croyons qu'il faut d'abord manger, gagner de l'argent, et on verra… un jour… peut-être. Et puis, on n'est pas si important, n'est-ce pas ?

Ce livre se donne pour projet de vous accompagner dans l'écoute de votre voix intérieure et à transformer votre rêve secret en projet viable.

Prenez juste 24 heures… le temps d'un week-end, d'une respiration rien que pour vous. Accordez-vous cette chance. Voilà. Nous commençons. Chaque chapitre comprendra :

- un ou plusieurs autodiagnostics ;
- des explications simples et concrètes ;
- des témoignages, des exemples ;
- des exercices à pratiquer seul ou en groupe.

À la fin de chaque chapitre, une ou plusieurs fiches-mémo faciliteront la mémorisation et le passage à l'action.

Votre rythme est celui qui compte.

Si le délai de « 24 heures » pour changer sa vie vous semble trop radical, vous pouvez choisir de le reconsidérer et de mettre en place vos outils et actions en… 24 jours, 24 semaines, 24 mois. Votre rythme est celui qui compte, l'important est le plaisir que la re-découverte de votre rêve et sa mise en application vont vous procurer. De plus, certaines synchronicités pourraient bien vous aider à y parvenir plus vite que prévu. Car, comme le dit si bien Paulo Coelho dans *L'Alchimiste* : « Quand on veut une chose, tout l'Univers conspire à nous permettre de réaliser notre rêve. »

22 HEURES

JE RÊVE MA VIE

Mes rêves

Peut-être avez-vous déjà clairement identifié les rêves que vous aviez lorsque vous étiez enfant, et que vous avez laissés de côté pour vous mettre dans une sécurité toute relative. Il vous sera alors facile de visualiser ce que vous souhaitez, et laisser ces rêves peu à peu imprégner votre vie.
Si ce n'est pas le cas, si vous ne vous souvenez plus de ce qui vous faisait vibrer, peu importe, car les méditations et visualisations qui suivent ont pour objet de vous permettre de clarifier vos pensées et vos intentions.

1. Méditation guidée : mon rêve le plus fou

J'écoute ma voix / voie

À l'heure de terminer ma journée, je me prépare à embarquer pour un nouveau voyage à destination du pays des rêves, le pays du rêve le plus fou : le mien !

Déroulement

Étape 1 : *Allongez-vous confortablement et laissez peu à peu tout votre corps s'enfoncer doucement dans votre lit, ou votre fauteuil. Prenez quelques respirations ventrales, en gonflant bien le ventre sur l'inspiration, et en expirant doucement tous vos soucis et vos pensées sur l'expiration.*

Prenez quelques minutes pour cette respiration. Doucement, laissez tout votre corps se détendre, laissez vos pieds et vos mollets, s'enfoncer doucement, vos cuisses et votre bassin, doucement,

entrent dans le matériau situé sous votre corps. Votre dos et votre ventre s'enfoncent lentement, puis vos épaules, votre cou se détendent profondément, votre visage se libère de toutes tensions, vos yeux se reposent doucement aux creux des orbites, votre mâchoire se libère, votre cuir chevelu devient plus souple...

Étape 2 : *Remontez doucement le temps, à la recherche de ce qui vous faisait vibrer, quand vous étiez enfant. Recherchez ce qui vous plaisait vraiment, qui vous auriez voulu être... visualisez-vous 10 ans plus tôt, 20 ans plus tôt, 30 ans plus tôt, 40 ans plus tôt... Quel était votre rêve le plus fou ? Qu'aimiez-vous plus que tout ? Posez-vous tout simplement les questions : « Quel était mon rêve ? » « Qui suis-je ? » « Pourquoi suis-je venu sur cette terre ? Qu'ai-je à y faire ? » et prenez le temps d'écouter la réponse.*

Étape 3 : *Laissez maintenant les réponses reçues, les images revues prendre de l'espace dans votre esprit. Imaginez que vous êtes aujourd'hui cette personne, ce nouveau vous, exerçant ou faisant ce que vous avez toujours rêvé de faire. Ressentez le bien-être. Oubliez les petites phrases qui vous ont déconnecté de votre aspiration profonde, et ressentez le bonheur d'être qui vous aviez choisi d'être, avant que la raison ne s'en mêle. Profitez le plus longtemps possible de cet état de plénitude, de découverte de cette partie de vous-même, puis, à votre rythme, reprenez doucement contact avec le monde extérieur.*

Ressentez le bonheur d'être qui vous aviez choisi d'être, avant que la raison ne s'en mêle.

Ne mentalisez pas, ne jugez pas ce que vous venez d'entendre, de re-voir ou de recevoir. Prenez-en note, tout simplement. Si votre petite voix (voie) intérieure vous a surpris, il est tout à fait normal, dans un premier temps, de ne pas savoir quoi en faire.

Témoignage

Il y a une dizaine d'années maintenant, dans un moment de grande détresse émotionnelle, j'ai médité sous la lune, en demandant clairement « Qui suis-je ? » À mon grand étonnement, j'ai entendu une réponse qui, d'ailleurs, ne m'a pas du tout convenu… À l'époque, j'étais cadre dans une grande entreprise internationale, à la tête d'un gros budget marketing et d'une petite équipe. Or, cette petite voix m'orientait vers une filière de santé complémentaire et active, l'aide à la personne, l'accompagnement des personnes en difficulté physique et émotionnelle. Rien à voir (croyais-je) avec qui j'étais.

Pourtant, quelques semaines après, le processus de réponse à ma demande (« Qui suis-je ? ») et d'adéquation entre ce que je vivais à l'intérieur et qui j'étais, se voyait déjà à l'extérieur. Peu à peu, les événements se mettaient en place dans ma vie pour une reconversion professionnelle totale. Dix ans plus tard, j'accompagne les personnes sur le chemin d'un mieux être, et d'une adéquation entre leurs aspirations profondes et leur vie quotidienne. Je ne gère plus ni équipe ni gros budget marketing… mais ma vie a enfin du sens.

Ce n'est que plusieurs années plus tard que je me suis souvenue qu'effectivement, enfant, j'avais souhaité suivre ce type de chemin… lors de cette méditation, mes images et mes paroles d'enfant relatives à ce rêve étaient encore trop enfouies pour que je les perçoive, je n'avais entendu qu'un mot.

2. Dans 10 ans je suis...

À partir de vos souvenirs, d'une image qui vous est revenue à la conscience, ou d'un mot, d'une phrase qui pourrait avoir surgi du plus profond de vous, vous allez maintenant pouvoir explorer votre objectif et, comme une belle plante, l'encourager à pousser à l'intérieur de vous-même...

Déroulement :

Revenez à un état de méditation, de relaxation profonde. Retournez à votre rêve, votre aspiration profonde, ce qui vous est apparu lors de votre reconnection intérieure. Explorez cette possibilité étonnante qui vient de s'offrir de nouveau à vous.

Imaginez-vous dans 10 ans... Osez rêver grand... Laissez votre rêve s'étendre et occuper tout votre écran mental, ressentez qui vous voudriez devenir, ou l'état de plaisir et d'émerveillement qui vous habiterait si vous étiez / aviez / réalisiez ce qui vous fait vibrer.

Sans aucune limite, sans vous poser de questions sur le « comment », laissez-vous emporter dans votre vision, par votre ressenti, pour une vie totalement différente.

Peut-être est-ce un nouveau métier auquel vous aspirez, un nouveau style de vie, une nouvelle capacité que vous voudriez acquérir, un nouveau lieu de vie, peu importe. Imaginez vivre ce que vous souhaitez vivre, dans toute sa plénitude, et autorisez-vous à vibrer de plaisir rien qu'à cette pensée... Laissez votre rêve devenir encore plus grand, encore plus fou... Dans 10 ans, dans l'idéal, où seriez-vous ?

3. Dans 5 ans...

Déroulement

Maintenant que vous avez l'image de qui vous voulez devenir, être, dans 10 ans, laissez doucement cette image future se rapprocher de vous.
Si vous vous voyez ainsi dans 10 ans, qu'en serait-il dans 5 ans ?
Visualisez, ou laissez tout simplement venir à vous les différentes informations dont vous pourriez avoir besoin pour mettre en place votre rêve à long terme.
Dans 5 ans, quels seraient vos objectifs ? Que vous faudrait-il avoir mis en place pour pouvoir vivre votre rêve ultime ?

Dans 5 ans, quels seraient vos objectifs ?

MON POINT COACHING

Je note mon rêve le plus fou, mon désir enfoui, que je viens de retrouver, les images idéales de mon enfance, les mots que j'ai entendus lors de la méditation. Je ne juge pas, je ne censure pas, je note tout.

Dans 10 ans, je suis… Je décris mes aspirations avec le plus de précisions possible.

Pour y arriver, dans 5 ans, j'aurai mis en place…

Ce que je pourrais faire chaque jour pour nourrir mon rêve :

7 HEURES

JE RECONNAIS MES RESSOURCES