

Comment faire de 2018 une année importante pour moi ?

Est-il temps d'envisager un changement ?



- Vous sentez qu'il est temps de changer certains aspects de votre vie ?
- Vous vous ennuyez au boulot ?
- Vous êtes de plus en plus dans le conflit ?
- Vous broyez du noir ?
- Vous n'avez plus une minute à vous ?
- La vie vous arrête-t-elle parfois ? (soucis de santé, blocages ou obstacles inattendus...)

PLAN

1. 3 pistes pour savoir s'il faut changer quelque chose
2. Qu'est-ce que les difficultés dans la vie m'ont appris ?
3. Le problème
4. Que mettre en place pour changer durablement ?
5. Comment faire ?

I. Voici 3 pistes à suivre pour évaluer si oui ou non, il est temps d'amorcer le changement.

Piste 1 :

Voici 6 domaines de la vie :

- Santé
- Professionnel
- Relationnel couple
- Relationnel Famille/amis
- Bien-être/Temps pour moi
- Finances

Evaluez chaque domaine en donnant une cote de 1 à 10. Soyez honnête.

Si un ou plusieurs domaines sont :

Entre 8 et 10 : tout est parfait, très peu à changer.

Entre 6 et 7 : certaines choses peuvent être améliorées.

Entre 3 et 5 : beaucoup de choses doivent changer.

En dessous de 3 : il est grand temps de changer

Quels sont les domaines de vie qui vous tracassent le plus ?

Pourquoi vous tracassent-ils ?

Quels sont ceux qui fonctionnent très bien ?

Pourquoi cela fonctionne-t-il bien ?

Faisons le bilan des + et des – en 2017 dans les différents domaines.

Domaine	+	-
Santé		
Professionnel		
Relationnel couple		
Relationnel famille/amis		
Bien-être, temps pour moi		
Financier		
Autre		

Que remarquez-vous ?

Quelles actions avez-vous posées dans chaque domaine ?

Domaine	Actions
Santé	
Professionnel	
Relationnel couple	
Relationnel famille/amis	
Bien-être, temps pour moi	
Financier	
Autre	

Ces actions vous semblent-elles pertinentes ?



Piste 2 :

Mes émotions.



Parmi cette liste d'émotions, lesquelles sont votre quotidien ?

A

- Passion, enthousiasme
- Joie de vivre
- Amour
- Audace
- Conviction
- Admiration
- Détermination
- Espoir
- Curiosité
- Émerveillement

B

- Colère
- Peur
- Anxiété
- Stress
- Impatience
- Répugnance
- Ressentiment
- Hostilité
-

C

- Calme
- Sérénité
- Paix de l'esprit
- Gratitude
- Bonté
- Compassion
- Lâcher-prise

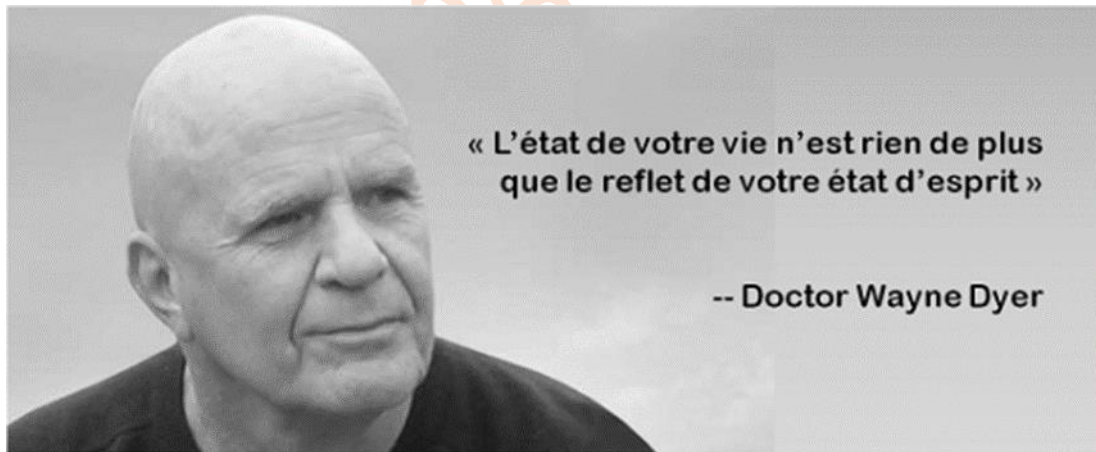
- Patience

D

- Déprime
- Tristesse
- Épuisement
- Impuissance
- Désespoir
- Chagrin
- Ennui
- Mélancolie

- Êtes-vous le plus souvent dans les A ? Bravo, continuez mais attention à l'hyperactivité et au stress.
- Êtes-vous le plus souvent dans les B ? Attention, ce sont des émotions néfastes à la santé. Il vaut mieux apprendre à réagir autrement.
- Êtes-vous le plus souvent dans les C ? C'est très bien. Veillez à être aussi un peu dans les A pour être plus proactif.
- Êtes-vous le plus souvent dans les D ? Demandez de l'aide pour aller mieux.
- Vous êtes dans toutes les listes ? Évaluez dans quel domaine vous êtes plus dans l'une que dans l'autre.

Il est certainement possible d'améliorer cette gestion des émotions.



Piste 3.

Si vous êtes en phase d'apprentissage de quelque chose, avez-vous souvent envie d'abandonner ? Vous avez alors besoin d'organisation, ou de soutien, d'encouragement.

Si toutes ces questions révèlent que la situation n'est pas vraiment au beau fixe, prenez une grande décision : **la décision d'Aller MIEUX !**

OK JE DECIDE D'ALLER MIEUX

Notez-le partout autour de vous !



Bonus Comment devenir optimiste et le rester.

II. Qu'est-ce que les difficultés dans la vie m'ont appris :

1. Qu'il ne sert à rien de s'entêter dans des directions qui ne nous conviennent pas, la vie nous arrête à un moment donné (licenciement, accident, maladie, divorce...)
2. Que quand la coupe est pleine, et que vous dites : ça suffit, vous vous autorisez à voir clair et vous retrouvez espoir et actions
3. Que la discipline et la régularité sont nécessaires quand on veut quelque chose. Se laisser porter dans tous les sens par le vent alors que l'on veut aller tout droit, demande des habitudes, des rituels qui sont efficaces
4. Que quand je suis bien et que tout roule, la vie me semble facile. Mais si je me focalise sur ce qui ne va pas, ma vie devient une course d'obstacles épuisante.



III. Le problème

Peut-être vous êtes-vous répété déjà plusieurs années de suite, cette fois, c'est décidé, je vais faire du sport ! Ou je vais perdre 5 kg. Ou, je vais m'occuper plus de moi...

Vous allez à la gym, vous courez... une fois, deux fois, 3 fois... vous changez déjà de jour, 4 fois, vous trouvez une excuse et puis ... c'est fini.

Vous faites partie de la majorité des gens.

Pourquoi abandonnez-vous ?

Premièrement parce que quand vous avez pris cette résolution, vous saviez déjà, au plus profond de vous, que vous ne tiendriez pas.

Vous ne vous en croyez pas capable.

Qu'est-ce qui nous pousse à prendre des résolutions ?

A l'intérieur de nous, nous avons cette force de toujours vouloir faire mieux.

Ce n'est pas avoir plus qui nous rend heureux, c'est Etre plus ! Progresser, nous développer.

Qu'est-ce qui marche vraiment ?

Le progrès.

Nous nous mettons un défi, je veux me prouver que je peux progresser.

Pour cela, vous voulez prendre le contrôle sur votre vie.

Anecdote :

Pendant une formation en Loi d'Attraction, une personne me disait qu'elle avait lancé le désir d'arriver à l'heure au bureau tous les jours.

Et elle y réussissait parfois mais parfois pas. Et à ce moment, elle expliquait que ses enfants l'avaient retardée, qu'il y avait un accident sur la route...

Remettre la faute sur l'extérieur ne nous aide pas, nous cédon notre pouvoir en faisant cela.

Quand vous voulez appliquer la Loi d'Attraction, vous comprenez que pour avancer, vous voulez avoir confiance en la vie et assumer vos actes !

Donc ici aussi, rectifions le tir pour 2018.

IV. Que mettre en place pour changer durablement ?

1. Vision de ce que vous voulez vraiment

Et pas je voudrais, je devrais... ; ce n'est pas inspirant

Décidez ce que vous allez créer (avec les 5 sens)

Cette vision, elle ne vous quitte pas

C'est comme Edison, il mangeait avec son ampoule, il buvait, il dormait. Cela ne le quittait pas !

C'est un désir intense d'arriver

Vous n'en dormez plus tant vous avez hâte le lendemain de vous y mettre

Emotion, enthousiasme

Quand j'ai décidé de me consacrer entièrement au Feng Shui et au coaching, ma vie a vraiment changé dans ce sens, c'était il y a 4 ans.

Je travaille avec un tel plaisir que je n'ai pas l'impression de travailler, dans le sens où la plupart des gens l'entendent.

2. La motivation pour tenir le coup face aux difficultés

Votre pourquoi

Qu'est-ce que je veux gagner dans ma vie ?

Vous voulez perdre 5, 10 kg ? Ce n'est pas la bonne façon de dire les choses. Dites plutôt : je veux atteindre le poids idéal de ... kg pour moi (soyez réaliste !).

Pourquoi, pour arriver à quoi et en quoi est-ce incontournable ?

3. Revoir votre objectif chaque jour, comme une obsession

Vous ne savez pas comment cela vous arrivera, mais motivé comme vous l'êtes, les opportunités vont se présenter.

Cela devient une partie de vous et votre cerveau sera un radar qui sera continuellement à l'affut des opportunités pour vous

Ceux qui ne tiennent pas leur résolution veulent les choses trop faiblement, ils n'ont pas de vision, et ne la revoient pas chaque jour.

Cela revient à quoi alors ?

Elever vos standards, vos critères, vos normes...

Vous y arriverez si c'est un MUST pour vous !

Vous trouverez alors une façon pour y parvenir.

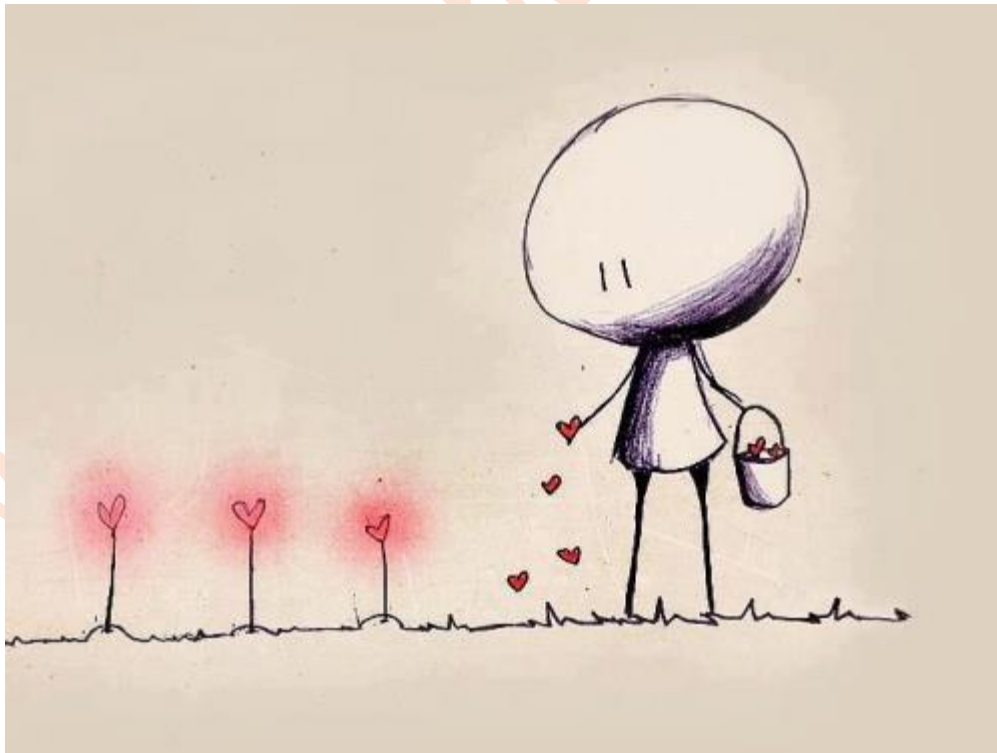
Pensez à ces enfants dont on dit qu'ils arrivent toujours à leurs fins ! Comment sont-ils ? Ils n'en démordent pas, ils utilisent des stratégies, des ruses, ils ont une vision de ce qu'ils veulent...

Est-ce que vous vous souvenez d'un événement, d'un moment dans votre vie où vous avez dit « ça suffit » ! Je n'en peux plus ?

Quelque chose a alors changé, vous n'êtes plus revenu en arrière.

Vous avez changé quelque chose dans votre IDENTITE.

Nous agissons en fonction de qui nous sommes.



Savez-vous qui vous êtes ? Maintenant ?

Où vous basez-vous toujours sur la personne que vous étiez il y a 10 ans, 20 ans, avec les croyances de l'époque ?

Ces croyances vous limitent, ou plutôt vous vous limitez par vos croyances.

Vous acceptez ce conditionnement comme normal, immuable.

Or, La joie vient des choses spontanées.

La joie vient quand on est soi-même. Alors là l'énergie vous pousse et vous avancez.

Vous voulez atteindre x kg ?

Pourquoi ?

Si ça reste un souhait... vous n'irez pas loin.

Si vous vous donnez comme raisons : retrouver mon énergie, ma passion, ma jeunesse, ma santé et profiter de la vie car cela aura un impact sur tous les domaines de ma vie.. ; ça c'est une raison, une motivation !

Je ne retrouverai pas une vie relationnelle satisfaisante tant que je suis comme ça et que je ne l'accepte pas. J'en ai marre d'être seule.

J'en ai marre de ne pas trouver de boulot.

J'en ai marre de passer ma vie à râler...

Pensez au moment où vous avez appris à conduire !

....

Avoir une vision, une motivation et la répéter chaque jour

Vous trouverez un moyen d'y arriver

Changer votre vie, c'est changer votre mental.

Anecdote : une personne venue me voir en coaching en a eu marre un jour de stagner et ne plus avoir envie de se lever le matin

Nous avons commencé par revivre les moments où sa vie était exaltante, pourquoi, qu'est-ce qui était différent

Et savez-vous ce qui a flashé dans ses yeux tout d'un coup ? Le mot qui est sorti tout d'un coup ?

La foi !

Elle avait perdu la foi, la confiance en son objectif, en l'avenir qu'elle s'était projeté.

Nous avons donc repris étape par étape le chemin vers sa confiance, sa joie... Je lui ai bien sûr expliqué le fonctionnement de la Loi d'Attraction et 4 mois plus tard, sa vie avait complètement changé et cela s'était répercuté sur tous les domaines..

Le boulot qu'elle n'arrivait pas à trouver s'est tout à coup présenté à elle.

Le mental est votre moteur !

Parfois il faut le faire réviser, faire l'entretien...

Que faut-il de plus ?

Elever vos standards et avoir des rituels.

Un grand but se décompose en une étape par jour mais chaque jour !

Les rituels nous définissent, ça marche !

Tout succès commence avec des standards et ensuite des rituels.

Quand est-ce que vous ratez les choses ? Quand vous ne vous êtes pas poussés à observer une certaine discipline

Discipline pas école

Discipline : agir chaque jour, remercier, pardonner, pousser vos limites toujours un peu plus...

Le succès ce sont toutes ces petites choses du quotidien qui forgent votre identité, votre personnalité.

Se rendre compte qu'on est là pour quelque chose plus grand que soi.

S'intéresser aux autres.

Se distinguer.

Quand vous admirez quelqu'un, vous l'admirez pour les choses qu'il pratique depuis des années en privé... son expérience

La discipline, c'est faire son maximum chaque fois

S'améliorer chaque jour

Pourquoi reste-t-on avec des standards peu élevés ?

Souvent à cause des gens qui nous entourent.

Entourez-vous de gens qui vous élèvent.

Progresser est la seule chose qui nous rend heureux.

Vous voulez atteindre un objectif en 2018 ?

Un objectif sans rituel ? No way !

N'y pensez même pas.

Ce que je veux, en vous parlant ici, c'est que vous obteniez ce que vous voulez vraiment cette année.

Qu'est-ce que je veux ?

N'allez pas perdre votre temps sur des choses que vous « voudriez » !

Décidez ce qui est important pour vous et dans quel domaine.

Il vaut mieux choisir une seule chose à fond que 4 ou 5 que vous ne ferez qu'à moitié !

Vous en choisirez plusieurs quand vous aurez plus l'habitude des rituels...

Imaginez-vous fin 2018 ! Qu'est-ce que vous devez avoir réalisé ? dont vous serez tellement fier ?

Spontanément ?

Ce qui vient du cœur est accompagné de passion, enthousiasme, énergie... et pas ce qu'il vous semble raisonnable de faire !



V. **Alors le plus important maintenant, comment faire pour y arriver ?**



Etape 1

Alors maintenant que vous avez sélectionné le domaine à améliorer, décrivez-le de façon spécifique et précise tel qu'il est aujourd'hui dans votre vie

Ex : votre poids, ne dites pas j'ai 5kg en trop mais je veux atteindre...

Dites aussi pourquoi : je me lève fatigué le matin, j'ai du mal de me lever, je me traîne pendant la journée, je sens que chaque fois que je suis contrariée, je mange, je mange, je me sens sans énergie donc quand je dois être quelque part à l'heure, je me rends compte que je cours après le temps, en plus, je me dévalorise et allez de plus en plus loin, précisément

Ecrivez la vérité

Etape 2

Ecrivez les rituels qui font que votre situation est telle aujourd'hui

Soyez honnêtes même si vous réalisez que vous en êtes un peu honteux

Ecrivez-le

Comment mangez-vous ?

Que faites-vous le soir, le matin, le weekend ?

Sur quoi vous laissez-vous aller ?

Que vous excusez-vous ?

Etape 3

Ecrivez maintenant ce que vous voulez, la vision attractive de ce que vous voulez, la vision qui va vous faire bouger

Et votre pourquoi ?

Retrouver mon énergie, ma passion, ma jeunesse, ma santé et profiter de la vie car cela aura un impact sur tous les domaines de ma vie..

Plaire

Attirer le regard

Trouver du boulot plus facilement

Etape 4 :

Ecrivez les **rituels** qui vont vous amener à cette vision

Que devez-vous faire différemment chaque jour pour atteindre cette vision

Décider de me lever à .. heures et mettre mon réveil plus loin pour m'obliger à me lever

Marcher 15 min par jour (commencez par 5 min et augmentez) ou autre.

Faire attention à mon alimentation, sans me mettre à la diète, sinon vous mourrez de faim et ce sera pire (aide)

Vous achetez exprès une robe, un pantalon une taille en dessous

Mettez des rituels en place, demandez à vos proches de vous soutenir,

Quels jours ? Quelles heures ?

La volonté ne dure pas, les rituels bien.

Des rituels, c'est tous les jours.

Prévoyez une récompense une fois par semaine. Pas de vous goinfrer bien sûr mais quelque chose qui vous fait réellement plaisir.

Si c'est un travail épanouissant que vous voulez :

Commencez par faire la liste de ce qui vous plait dans ce job

De ce que vous voulez pareil et différent

Parlez-en à quelqu'un (3X par semaine, quelqu'un qui a du réseau)

Faites des candidatures spontanées...

Si vous sentez que cela va être au-dessus de vos forces et que c'est pourtant incontournable, investissez dans un coach

Je ne parle pas uniquement pour ma chapelle, je ne suis pas la seule à faire ce métier... c'est pour vous, pour votre changement, pour la transformation de votre vie que j'insiste

Retrouvez votre pouvoir, votre puissance

Regardez depuis quand vous vous êtes endormis !

Réveillez-vous.

Choisissez un thème pour 2018 en rapport avec votre vision et votre motivation.

Organiser 2018 c'est y croire, sinon à quoi bon.



Si vous le désirez, prenez contact et nous en parlons ensemble !

bernadette.harvengt@gmail.com