

7 Exercices pour équilibrer et changer votre Vie

7 Exercices pour équilibrer et changer votre vie



Par Yannick Arm
www.zenergisezvous.com

Table des matières

Se libérer de son passé, prendre conscience de son présent afin de construire son futur

Pourquoi ces 3 chapitres ?

Chapitre 1

Se libérer de son passé

Pardonner pour récupérer son pouvoir

Pas si simple de pardonner...

Le pardon, un acte mal compris

Faites le pour vous !

Passer de la colère à la compassion

Exercice 1 : Comment pardonner!

Combien de temps pratiquer ?

Comment faire si je n'y crois pas vraiment ?

Contre-indication et danger de cet exercice

Comment appliquer cet exercice si on veut se pardonner soi-même ?

Changez vos comportements automatiques pour être la personne que vous souhaitez être?

Exercice 2: se libérer de ses comportements automatiques

Ne jugez pas...

Choisissez vos actions

Prenez conscience de vos journées

Chapitre 2

Construisez votre futur

Comment saisir les opportunités de la vie et ne plus écouter vos peurs et vos excuses?

J'ai failli rater une opportunité...

J'ai inventé des excuses ...

Il est temps de faire une pause...

Et si on cherchait des solutions ?

On se cherche tous des excuses pour ne pas saisir les opportunités...

Prenez du recul !

Heureusement que je me suis lancé !

Exercice 3 : Contrer vos excuses et vos peurs pour saisir les opportunités !

Étape 1 : Posez tout sur papier

Étape 2 : Faites une pause !

Étape 3 : cherchez des solutions

Étape 4 : Regardez l'ensemble !

Étape 5 : Foncez !

Créez votre avatar de vie !

L'importance d'avoir une direction de vie

Exercice 4 : Créer votre avatar de vie

Comment faire pour manifester son avatar?

Chapitre 3

Améliorer son présent et le vivre pleinement

Exercice 5: Méditation Taoïste

Avant de commencer (préparation)

Comment se positionner ?

Comment pratiquer la méditation ?

Combien de temps pratiquer et à quelle fréquence ?

Les erreurs à éviter

Vivre en pleine conscience

Exercice 6 : Prenez conscience de tout ce qui se passe autour de vous, le temps d'un moment pour commencer!

Relaxez-vous...

Ouvrez les yeux !

Pouvez-vous entendre le battement d'aile d'un papillon?

Vous sentez ça ?

Et le toucher alors ?

Vous pouvez maintenant ouvrir les yeux doucement.

Chapitre 4

Trouvez votre « Pourquoi ? »

L'importance de connaître ses motivations

Une aide pour traverser les difficultés

Un projet clair

Exercice 7 : Comment connaître ses motivations profondes ?

Méditer !

Écrivez tout !

L'exercice de l'ikigai pour trouver votre raison de vous lever le matin :

Revenir sur ses motivations

Soyez honnête !

Le piège de l'égo

Le mot de la fin

Envie d'aller plus loin ?

Ressources supplémentaires :

Comment garder la motivation et la discipline pour faire ces 7 exercices ?

Pas facile de trouver l'équilibre dans sa vie et d'être profondément heureux. Mais être heureux c'est un choix, c'est un état que vous pouvez travailler. C'est aussi une résilience que vous faites grandir en vous afin que les facteurs extérieurs perturbent de moins en moins vos états internes et votre joie intérieure.

Pour vous élever et grandir, il est important d'avoir une base solide et équilibrée. Imaginez construire un gratte-ciel sur des fondations de travers ou fragiles ou pas égales... Pas idéal pour construire un bâtiment solide à l'épreuve des éléments extérieurs et du temps...

Pour vous, c'est la même chose. Évoluer veut dire grandir et s'élever en tant qu'être humain. Il est donc important d'avoir de bonnes fondations.

Dans cet ebook, je veux partager avec vous quelques exercices pour vous permettre de construire un socle solide et stable. Un équilibre de vie propice à l'évolution !

Se libérer de son passé, prendre conscience de son présent afin de construire son futur

Cet ebook est composé de 3 grands chapitres et 1 bonus. Dans chacun de ces chapitres, vous trouverez des exercices et des clés pour vous aider à être heureux et équilibré dans votre vie quotidienne. Il est important de comprendre et de prendre en main ces 3 axes de votre vie comme base d'une vie heureuse.

Permettez-moi de vous demander :

Comment vivre heureux et centré si vous êtes toujours en train de ressasser le passé, de regretter ce que vous auriez dû faire ou de vouloir changer ce qui ne peut l'être ?

Comment vivre heureux si vous vous dites que vous serez heureux lorsque vous aurez accompli ou possédé telle ou telle chose ou alors en ayant peur de tout ce qui pourrait se passer dans l'instant suivant ?

Comment vivre heureux si vous n'arrivez pas à être conscient de l'instant que vous vivez en ce moment même et surtout si vous ne pouvez pas l'accepter pour ce qu'il est : un moment inévitable.

La vie se passe ici et maintenant, en ramenant votre conscience dans le moment présent. Vous pourrez ensuite vous libérer de votre passé pour construire votre futur et prendre votre vie en main.

Pourquoi ces 3 chapitres ?

- Chapitre 1: Le passé, car pour vivre heureux il est important de se libérer de son passé. Cela ne veut pas dire l'oublier, mais faire en sorte de ne plus le subir.
- Chapitre 2: Le futur, car c'est notre direction. Mais il est facile de vivre dans le futur et de se dire que l'on sera heureux quand ceci ou cela arrivera, ou quand on aura cette condition ou cet objet ou cette personne dans notre vie. Pourtant le futur est rempli de possibilités. Il peut devenir ce que vous voulez. Comment fixer une direction et se diriger vers un futur qui soit en alignement avec votre vous profond ?
- Chapitre 3: Le présent, car c'est là que tout se joue. C'est là que l'on peut réellement être heureux et vivre. Le seul vrai moment dans votre vie, c'est l'instant présent. Il existe plein de méthodes pour être plus conscient au quotidien dans votre vie et donc plus heureux.

Vous voulez être en alignement avec votre vous profond ?

Vous voulez construire une vie heureuse et équilibrée ?

Vous voulez enfin profiter de la chose la plus précieuse que vous avez, la vie ?

Alors c'est parti pour 7 exercices pour changer et équilibrer votre vie !

Chapitre 1

Se libérer de son passé

Le passé, c'est tout ce que vous avez accumulé jusqu'à aujourd'hui... Ce sont vos souvenirs, vos habitudes, vos croyances, vos comportements automatiques, etc... Tout ce que vous avez accumulé de cette manière a aujourd'hui un impact sur votre vie présente.

Par exemple :

- Vos souvenirs définissent ce que vous aimez ou n'aimez pas en fonction d'expériences similaires passées.
- Vos comportements et habitudes sont le résultat des schémas que vous avez construit dans votre passé, voir même hérités de vos parents.
- Votre état de bien-être actuel est aussi probablement lié à des événements de votre passé qui continuent de vous impacter aujourd'hui...

Ce bagage que vous portez aujourd'hui sur vos épaules, influence bien plus que vous ne le pensez votre vie présente. Vous laissez inconsciemment toutes les accumulations de ce passé diriger votre vie.

Mais ce passé, vous pouvez vous en libérer ! En lâchant prise sur des événements passés ou alors en dé-programmant des comportements automatiques que vous faites inconsciemment. Comportements qui vous empêchent d'être la personne que vous voulez vraiment être.

En prenant déjà conscience de la manière dont il vous impacte et en vivant une vie plus consciente vous pouvez prendre en main votre vie !

Dans ce chapitre, nous allons voir 2 exercices pour commencer à vous libérer de votre passé !

Pardonner pour récupérer son pouvoir

Combien d'entre nous vivent dans le passé ? Les regrets, les rancunes, la nostalgie, etc. Le passé nous hante et définit notre présent...

Comment être vraiment libre et heureux si l'on subit son passé ? Comment s'en libérer ?

Il existe plein de méthodes pour se détacher de son passé et une des clés fondamentale est le Pardon...

Vous allez me dire "ok mais pardonner, c'est facile à dire, mais bien plus dur à faire et je vois pas pourquoi je pardonnerais telle ou telle personne alors qu'elle m'a fait du mal et qu'elle ne mérite pas mon pardon !"

Mais alors pourquoi pardonner ne veut pas dire excuser ?

Comment pardonner peut vous libérer et vous permettre de vivre votre présent libre et heureux ?

Comment faire pour pardonner ?

C'est ce que l'on va voir ensemble dans ce chapitre sur le pardon.

Pas si simple de pardonner...

Difficile de pardonner à une personne qui nous a fait du mal non ?

Une simple rancœur, des pensées qui nous pourchassent, une colère qui peut persister...

Dans les cas les plus extrêmes, cette colère vous ronge peut-être petit à petit.

Si vous êtes familier avec ces sentiments et cette difficulté à pardonner, on va voir dans cette partie comment pardonner !

Évidemment, ce n'est pas juste en lisant ces quelques lignes que vous allez vous libérer de votre passé et tout pardonner comme par magie. Non, c'est un acte qui prend du temps et qui demande de la pratique, du courage et de la patience...

Le pardon, c'est pas une chose qui s'accomplit en 2 min juste en lisant un ebook, un livre ou en regardant une vidéo... Mais ici je vais vous donner des clés et un exercice qui, si vous les utilisez, vont vous permettre de vous libérer petit à petit et de commencer ce travail profond qu'est le processus de pardon.

Le plus simple dans le pardon c'est évidemment de commencer par les petites choses pour ensuite aller vers les plus gros traumatismes que vous souhaitez pardonner, comme des personnes qui auraient pu réellement vous faire du mal.

Le pardon, un acte mal compris

On confond souvent pardonner et excuser...

Pourtant, pardonner ne veut pas dire excuser !

Prenons un exemple :

Une personne au travail a raconté des mensonges sur vous et suite à ça, vous avez été réprimandé ou même licencié.

Forcément, vous êtes en colère, vous en voulez à cette personne, c'est logique.

Mais comme vous ne voulez pas subir cette colère et vous faire ronger par ce sentiment, vous souhaitez pardonner à cette personne.

Sauf que dans votre tête, cette personne a fait quelque chose de mal ! Donc pourquoi la pardonner ? Elle n'avait pas à se comporter ainsi. Elle ne mérite pas votre pardon, non ?

Vous vous dites que vous n'avez rien fait de mal et que c'est elle qui est en tort...
Cette personne n'a AUCUNE EXCUSE pour s'être comportée de la sorte....

Et c'est là que vous confondez deux actions totalement différentes !

Vous mélangez PARDONNER et EXCUSER.

En vérité, vous pouvez tout à fait pardonner quelque chose tout en définissant que la personne a eu tort et en n'excusant absolument pas ses actes...

Vous ne lui donnez donc pas raison d'avoir agi de la sorte et ne diminuez pas la gravité de ce qu'a fait cette personne. Car oui c'est grave !

Faites le pour vous !

Mais le pardon n'a rien à voir avec cette personne en réalité... Vous pouvez ne pas du tout être d'accord avec l'action qu'une personne a faite (ou même vous-même) et malgré tout la pardonner...

Le pardon, on le fait pour soi, pas pour l'autre. C'est une chose que l'on lâche à l'intérieur de nous, pour lâcher prise sur une marque de notre passé.

Le pardon c'est récupérer votre pouvoir ! C'est décider de ne plus être prisonnier de l'emprise de quelqu'un d'autre. De ne plus subir des états internes qu'une autre personne a induit en vous.

Tant que vous ne pardonnez pas, vous laissez une partie de votre propre pouvoir à cette personne qui vous a fait du mal. Vous choisissez que cette personne ait un impact ici dans votre présent, sur vos émotions personnelles. Le pardon est de votre responsabilité, ça n'a rien à voir avec cette autre personne. C'est une décision que vous seul pouvez prendre.

Ça n'a rien à voir avec la justice, la punition ou la vengeance. Cette personne a fait quelque chose de mal, elle sera peut-être punie et elle subira les répercussions de

ses actions. Pourtant, même quand elle sera punie, cela ne veut pas dire que vous arriverez à la pardonner... Le pardon est uniquement entre vos mains, c'est votre choix !

La personne qui vous a fait du mal, s'en fiche un peu que vous soyez en colère et que vous lui en vouliez. Non, cette colère c'est vous qu'elle impacte et qu'elle détruit petit à petit. Vous ne punissez pas cette personne parce que vous êtes en colère. Au contraire, vous continuez à vous faire du mal, car vous n'êtes pas en harmonie avec vous-même.

Vous avez donc déjà subi un préjudice qui vient d'une personne extérieure et vous continuez vous-même de rajouter de la souffrance sur ce que l'on vous a fait.

Passer de la colère à la compassion

La plus belle chose que vous pouvez réaliser pour vous-même, pour les gens qui vous entourent et que vous aimez, c'est de commencer à pardonner et vous libérer.

C'est même au contraire en souhaitant à cette personne qui vous a fait du mal de trouver sa voie, de prendre conscience qu'elle se comporte mal, car il n'y a que de cette manière qu'elle arrêtera de faire souffrir les autres autour d'elle. Qu'elle cessera de faire du mal à d'autres personnes. Croyez-moi, la plus efficace des méthodes pour contrer la colère et pardonner, ce sont la compassion et l'amour.

Si vous arrivez à faire ce cheminement dans votre tête, vous êtes sur la voie du pardon.

Encore une fois, vous n'arriverez peut-être pas à appliquer ça directement pour les cas les plus graves. Si vous n'arrivez pas à avoir de la compassion directement, ce n'est pas grave, c'est un cheminement que vous pouvez faire petit à petit pour non pas libérer cette personne qui vous a blessé, mais vous même.

Donc commencez par pardonner des petites choses.

Exercice 1 : Comment pardonner!

Asseyez-vous et prenez 2 minutes pour trouver une chose simple que vous souhaiteriez pardonner. Notez dans votre tête qui était la personne que vous souhaitez pardonner et l'acte exact qui vous a blessé. Commencez par une chose simple et plus vous aurez de l'expérience avec cet exercice, plus vous pourrez pardonner des choses plus graves.

Maintenant que vous savez ce que vous souhaitez libérer, asseyez-vous confortablement sur le sol, jambes croisées, ou sur une chaise. Le dos est bien droit et la tête repousse le ciel.

Fermez les yeux et commencez simplement par vous relaxer quelques minutes. Pour cela vous pouvez mettre une musique relaxante, vous concentrer sur votre respiration ou scanner chaque partie de votre corps en commençant par le sommet de la tête jusqu'aux orteils.

Une fois que vous vous sentez relaxé et détendu, vous allez vous imaginer dans un lieu neutre. Une grande plaine, au bord de la mer, un champ, peu importe mais un grand lieu naturel de préférence et où vous vous sentez relaxé.

Ensuite, imaginez la personne que vous souhaitez pardonner en face de vous. Imaginez-la le plus fidèlement possible. Puis, vous allez dire à cette personne que vous la pardonnez pour telle ou telle action.

La phrase à dire est celle-ci :

Je te pardonne « *le prénom de la personne* » d'avoir fait « *l'action qui vous a blessé* », je te pardonne et ainsi me libère de ce passé.

Répétez cette phrase 3 fois à HAUTE VOIX en conscientisant chacun des mots que vous prononcez et en y mettant de l'intention. Sentez qu'à chaque fois que vous prononcez cette phrase, une partie de ces émotions bloquées se libèrent.

Si vous sentez que vous devez pleurer durant cet exercice, laissez sortir les émotions qui viennent : colère, tristesse, rire etc...

Après l'avoir dit 3 fois, prenez un moment pour faire attention à comment vous vous sentez. Etes-vous un peu plus léger ?

Si vous sentez que vous avez encore besoin de libérer des choses, alors recommencez à dire 3 nouvelles fois cette phrase à haute voix.

Une fois terminée, faites alors disparaître cette personne du lieu et prenez quelques minutes pour simplement être avec vous-même et ressentez ce doux sentiment d'être un petit peu plus léger.

Puis, quand vous le souhaitez, ouvrez les yeux.

Combien de temps pratiquer ?

Pratiquez cet exercice une fois par jour pour la même action à pardonner jusqu'à ce qu'en pensant à cette personne ou à la situation, vous ne ressentirez plus grand chose. Comme une neutralité, voire même un sentiment de liberté et de joie.

Comment faire si je n'y crois pas vraiment ?

Si vous n'êtes pas encore prêt à pardonner, alors il est possible que vous ayez l'impression de faire l'exercice sans vraiment le penser. Vous dites que vous avez pardonné, mais en fait dans votre tête, vous lui en voulez à mort ! Ce n'est pas grave du tout...

Faites l'exercice régulièrement et petit à petit les émotions vont diminuer et le calme s'installera. Ensuite, le pardon peut se faire. En gros : Fake it until you make it (fais semblant jusqu'à ce que cela devienne vrai) !

Contre-indication et danger de cet exercice

Je ne conseille pas de pratiquer seul cet exercice pour des traumatismes profonds tels que des viols, violence physique grave, PTSD ou autre cas de ce genre. En effet, cet exercice bien que simple est très puissant et peut déclencher en vous des réactions très fortes et imprévisibles.

Il est donc important si vous souhaitez pardonner une chose liée à un événement traumatisant, de vous faire accompagner durant le processus par une personne compétente qui pourra vous suivre durant le processus, vous guider et réagir en fonction des réactions que vous pourriez avoir.

Pour cela, vous pouvez me contacter directement et nous pouvons en discuter afin de voir si je peux vous accompagner durant ce processus. Vous pouvez aussi vous faire aider par d'autres personnes compétentes. L'essentiel c'est de ne pas être seul pour ce processus.

En revanche, pour toutes les autres situations ou personnes que vous souhaitez pardonner, alors cet exercice est très efficace et vous pouvez totalement le pratiquer seul 😊. C'est-à-dire pour 90% des gens, cet exercice est parfait !

Comment appliquer cet exercice si on veut se pardonner soi-même ?

Suivez exactement les mêmes étapes, mais lorsque vous faites apparaître la personne que vous souhaitez pardonner, il vous suffit de faire apparaître la version de vous-même du passé. Celle qui a fait cette action que vous souhaitez pardonner. Puis, de la même manière, répéter la phrase.

Je te pardonne « *votre nom* » d'avoir fait « *l'action exacte que vous pardonnez* ».
Je te pardonne et ainsi me libère de ce passé.

C'est exactement le même principe !

Changez vos comportements automatiques pour être la personne que vous souhaitez être?

Une grande partie de nos souffrances sont dues au fait que l'on cherche à modifier notre extérieur plutôt que nous-même. Mais finalement, nous sommes responsables de tout ce qu'il nous arrive et particulièrement de la manière de réagir aux choses.

La majorité de nos réactions sont inconscientes et subies. Le but, c'est d'être conscient de nos actions et de leurs répercussions. De se libérer de notre karma et de tous ces comportements automatiques.

Prendre conscience d'un comportement automatique subi (pour moi, vexer pour rien) et à chaque fois qu'il arrive, essayez de réagir différemment, de la manière que vous souhaitez. Je sais que c'est dur, mais petit à petit vous allez dé-programmer le comportement. Soyez conscient de ce que vous faites subir à vous et aux autres.

Ça vous arrive de réagir automatiquement à certaines choses ?

Une personne vous critique et vous vous mettez en colère.

Vous êtes avec des amis, vous allumez une cigarette ou ouvrez une bière sans réfléchir.

Vous passez devant le frigo, vous l'ouvrez et mangez la première chose que vous trouvez.

Être l'esclave de ses comportements programmés et de ses réactions émotionnelles n'est pas forcément la manière la plus saine de vivre sa vie, mais comme beaucoup d'humains, cette position était la mienne pour une longue partie de ma vie. Puis, j'ai commencé à me demander comment mieux gérer mes réactions.

Vous savez, lorsqu'une personne vous dit quelque chose et que, sans réfléchir, vous vous mettez en colère ou vous vous vexez, vous faites telle ou telle action automatiquement ? C'est ce que j'appelle être l'esclave de ses comportements. On appelle ça, les traces karmiques. Ce sont les manières que vous avez de réagir de manière programmée à une situation donnée. On pourrait dire que c'est l'accumulation de vos habitudes, les choses que vous faites inconsciemment.

Un jour, après la lecture d'un livre sur le sujet, j'ai réalisé que très souvent je réagissais ainsi. Sans réfléchir, je me mettais en colère ou, pour ma part, me vexais (je me vexais tellement facilement face à n'importe quelle critique).

Cette prise de conscience m'a permis d'entreprendre un travail depuis plusieurs années sur tous ces comportements involontaires, que j'ai pu avoir ou que j'ai encore aujourd'hui. J'ai commencé à les déprogrammer, un par un, grâce à de longs efforts et beaucoup, beaucoup de patience.

Encore une fois, je n'ai pas juste lu ce livre et hop, comme par magie j'étais libre... Non, c'est un travail quotidien pour se libérer de nos propres réactions automatiques.

Prenez 2 secondes pour réfléchir à ce que vous avez fait ce matin. Combien de vos actions étaient réellement conscientes ? Quel est le nombre de choses que vous avez fait de manière totalement automatique sans que cela soit absolument choisi consciemment.

Certaines de ces actions vous sont bénéfiques et d'autres vous nuisent, voir vous détruisent... Vivre une vie sans conscience, c'est passer à côté de sa vie et c'est le meilleur moyen de souffrir au quotidien.

Mais alors comment faire ?

Exercice 2: se libérer de ses comportements automatiques

Prenez une feuille de papier, ou ouvrez votre logiciel de traitement de texte préféré. Faites une liste des comportements que vous souhaitez modifier en vous.

Par exemple :

- S'énervé au volant.
- Se vexer quand une personne me critique.
- Dès que j'arrive au travail, je me sens stressé.
- Lorsque je vais voir des amis, j'allume une cigarette.
- etc. etc...

Vous pouvez mettre ce que vous voulez dans votre liste du moment que c'est un comportement, une réaction ou un état automatique qui se crée en vous sans que vous en ayez vraiment le contrôle.

Une fois que vous avez fait cette liste vous allez en choisir un premier, possiblement un assez facile pour commencer. Un comportement que vous trouvez un peu ridicule et que vous pensez être facile à modifier.

Durant les prochains jours (de 3 à 7 jours), vous allez prêter une attention toute particulière à cette réaction.

Prenons l'exemple de la cigarette dès que vous voyez des amis. Prenez conscience de ce moment où vous allumez votre cigarette. L'avez vous vraiment choisi ? Voulez-vous vraiment fumer? Cela sert-il vos objectifs sur le long terme?

Je ne dis pas que vous devez éteindre votre cigarette et arrêter de fumer, ce n'est pas le but de cet exercice. Le but est que vous repreniez le contrôle de vos actions et de votre vie. Que la cigarette que vous allumez ne soit pas le fruit d'une réaction programmée, mais une action consciente et décidée.

Peut-être que les premières fois vous n'allez pas vous en rendre compte directement et que vous aurez déjà commencé votre cigarette quand vous remarquerez que vous avez cédé à votre automatisme. Certaines fois, vous allez vous en rendre compte après l'avoir finie ou même en rentrant chez vous. Vous direz : "mince j'ai encore fumé 3 cigarettes et j'ai même pas fait gaffe". Il n'y a aucun souci, le simple fait de le remarquer et d'en prendre conscience est un pas vers le mieux. Petit à petit vous vous en rendrez compte plus tôt et plus souvent.

Ne jugez pas...

De plus, il est important de ne pas juger votre action automatique du style : j'ai encore fumé 3 clopes, je suis vraiment nul, j'ai aucune volonté. Non, exactement l'opposé de ce que l'on souhaite, car avec le jugement vient la culpabilité et cette direction n'est pas la bonne.

Au contraire, félicitez-vous chaque fois que vous en prenez conscience et demandez-vous comment vous auriez aimé réagir et comment vous réagiriez la prochaine fois !

Déprogrammer un comportement est très difficile et cela prend du temps. Alors ayez de la compassion avec vous-même. La majorité des gens ne font que subir leur vie sans aucune conscience. Vous, au moins, vous essayez, alors continuez !

Choisissez vos actions

Le but est vraiment de vivre de manière plus consciente, en choisissant vos actions de manière responsable et en comprenant les répercussions de vos actes. Le but

n'est pas que vous arrêtiez de fumer, ou de vous énerver, ou de changer une mauvaise habitude par une nouvelle, car cela n'est toujours pas être conscient de sa vie.

Le but est que vous choisissiez d'allumer ou non cette cigarette. Que ce soit un acte réfléchi et conscient. Que si vous haussez la voix se soit pour faire passer un message de manière plus forte, car la personne en face a besoin de cette manière de communication pour vous écouter, mais pas que cela soit une simple réaction.

Prenez conscience de vos journées

Pour en revenir à votre exercice, à la fin de chacune de vos journées, prenez quelques minutes pour repasser votre journée. Notez à chaque fois que vous avez eu le comportement automatique en question.

Comment avez-vous réagi?

Vous vous en êtes rendu compte à quel moment?

Souhaiteriez-vous avoir réagi différemment? Si oui, comment?

Le fait de noter tout ça permet de mettre l'attention sur cette action spécifique et c'est un peu comme dire à votre cerveau « je veux que tu remarques cette action et que tu me notifie quand elle arrive ». Vous vous en rendrez donc compte bien plus souvent.

Chapitre 2

Construisez votre futur

Il y a deux points essentiels à travailler quand on veut construire un futur au service de notre vie.

Premièrement, se libérer des anticipations négatives, des excuses et des peurs. Si si, vous savez quand on se dit que toutes les pires choses vont nous arriver et que l'on vit dans un imaginaire qui n'arrivera probablement jamais.

Alors oui l'anticipation c'est bien pour la survie et les peurs également. Cela vous permet de prendre des décisions conscientes en ayant compris les conséquences et risques de vos choix et du chemin que vous décidez de prendre. Jusque-là, aucun problème.

En revanche si cela :

- Vous empêche totalement d'avancer.
- Vous fait rater des tas d'opportunités extraordinaires.
- Vous empêche de vivre l'expérience incroyable qu'est la vie ou de réaliser vos rêves.

Cela commence à poser un gros souci non ?

Si vous aussi vous avez peur de tout ce qui pourrait vous arriver. Que vous vous inventez plein d'excuses et ratez des opportunités incroyables dans votre vie. Voici une petite histoire ainsi qu'un exercice pour vous aider à saisir les opportunités que vous offre la vie!

Ne passez plus à côté de votre vie et vivez la pleinement, c'est ce que vous avez de plus incroyable et précieux...

La deuxième chose, c'est la direction. Quel chemin souhaitez-vous prendre pour construire votre futur ? Et surtout comment créer un futur qui vous ressemble, en alignement avec vous et vos rêves. Comment construire cette version de vous-même vers laquelle vous souhaitez vous diriger ?

Nous allons voir tout ça avec les exercices de ce chapitre !

Comment saisir les opportunités de la vie et ne plus écouter vos peurs et vos excuses?

Ça vous arrive de rater les opportunités que vous présente la vie?

D'écouter cette petite voix dans votre tête qui cherche des excuses et vous fait rater des occasions en or?

Et si vous commenciez à saisir les opportunités incroyables qui s'offrent à vous!

J'ai failli rater une opportunité...

Avant de vous expliquer l'exercice, laissez-moi vous raconter une petite anecdote qui m'est arrivée et qui m'a vraiment marqué.

Un soir, avant de me coucher, je regarde quelques minutes Instagram. Oui, je sais, ce n'est pas la meilleure chose à faire avant de dormir et vous avez raison...

Mais qui a dit que j'étais parfait?

Je regarde donc Instagram, je fais défiler quelques stories de gens que je suis régulièrement.

Et là, je tombe sur celle de **Mike Horn** annonçant qu'il organise une petite session rencontre à Lausanne!

Pour ceux qui ne connaissent pas Mike Horn, c'est un **explorateur / aventurier** qui a quelques exploits à son actif...

Descente de l'Amazonie en hydrospeed, tour du monde sur l'équateur sans véhicule à moteur, certains des plus hauts sommets du monde, la traversée de l'Antarctique et j'en passe...

En bref, c'est un **personnage très inspirant** selon moi et je vous encourage à jeter un œil à ses livres...

Ses livres ont fortement **participé à mon évolution** et m'ont encouragé à marcher sur le chemin que j'ai choisi aujourd'hui...

J'ai écrit un article sur un de ses livres que vous pouvez trouver ici :

<https://zenergisezvous.com/3-livres-change-ma-vie/>

Revenons-en à nos moutons. Je vois son annonce sur Instagram et le meetup est organisé le lendemain à Lausanne dans un lieu qui ne sera révélé que peu de temps avant la rencontre.

Jusque-là rien d'extraordinaire vous allez me dire...

J'ai inventé des excuses ...

Je suis comme un fou tel un vrai fan boy qui a l'occasion de rencontrer une personne qui l'inspire énormément !

Sauf que juste après cette excitation, **un étrange sentiment d'angoisse m'envahit**. Mon cerveau commence à retourner toute cette histoire et **je me laisse entraîner, impuissant, dans d'autres pensées...**

« Le meetup est demain, moi je suis à la montagne à 150 km, je garde les 3 animaux de mes parents qui sont en vacances et il faudrait que je parte demain matin? »

« Un des chats est malade en voiture et l'autre miaule tout le long, ça va être un enfer de redescendre, il faut que je les dépose à Genève pour ensuite aller à Lausanne... »

« Il va falloir que je conduise beaucoup, j'ai la flemme. »

« Si ça se trouve, je vais aller là-bas et Mike Horn ne sera pas sympa, il va juste faire quelques dédicaces et ça ne sert à rien du tout que j'aille là-bas... »

Et d'autres...

Ne rigolez pas ! Je suis sûr que ça vous est déjà arrivé de **vous laisser piéger par une vague d'excuses créées par votre cerveau.**

Car oui **on parle bien d'excuses.** Toutes ces choses que je me suis dites sont **purement et simplement des excuses** pour ne pas affronter quelque chose qui me faisait peur :

« Rencontrer une personne qui indirectement m'a beaucoup apporté... »

Il est temps de faire une pause...

Je suis donc totalement **perdu dans des excuses bidons** et commence à **ne plus avoir envie d'y aller.** Mon excitation du départ « POUF » envolée, elle **laisse place au doute et à l'angoisse.**

Heureusement, Brittany, ma femme, me voit partir en vrille et me dit « Yannick, ce serait vraiment dommage de rater une opportunité comme celle-ci, **laisse tout ça de côté pour ce soir** et demain on ne se lève pas trop tard et on décide ». »

J'accepte de suivre ses paroles de sagesse et je m'endors (j'avoue, ça a quand même encore tourné un petit moment dans ma tête :p)

Et si on cherchait des solutions ?

Le lendemain, je me réveille et **je me repasse toutes les limites que je m'étais fixées** pour ne pas aller à Lausanne la veille.

Je les regarde naturellement avec du recul, les émotions de la veille ont été effacées par la nuit et **je reprends chacune de ces excuses une par une.**

C'est loin : Ouais, enfin bon, 2h de route, ce n'est pas non plus horrible. Quand tu as fait plus de 10h de bus dans des pays d'Asie, ce n'est pas 2h en voiture tout confort qui vont m'empêcher d'y aller...

Les animaux vont être malades : de toute façon ils vont l'être. Si je ne les ramène pas à Genève aujourd'hui, je devrai les redescendre dans quelques jours...

Encore une excuse qui ne tient pas la route...

Ça va sûrement être nul comme rencontre : alors là, c'est la plus nulle de toutes les excuses ! Il n'y a qu'un moyen de le savoir, c'est d'y aller.

Au pire, si c'est nul, ce n'est pas grave non ?

Je ne vais pas toutes vous les faire, vous avez compris l'idée.

C'est fou comme des limites qui me paraissaient infranchissables la veille, **s'érodent en quelques secondes sous l'action du détachement et d'une réflexion calme.**

Je vous jure que quelques heures plus tôt, ces excuses avaient pris des proportions énoooooooooormes!

On se cherche tous des excuses pour ne pas saisir les opportunités...

Mais alors, pourquoi je vous raconte ma vie?

Je pense que l'**on vit tous des moments où l'on se crée des limites mentales**, où l'on trouve des excuses pour ne pas tenter quelque chose de nouveau.

On rate des opportunités que la vie nous offre pour de sombres et bêtes raisons. Parfois, même la peur que cela nous apporte quelque chose de positif.

L'humain est étrange...

Il est capable de s'auto-saboter pour ne pas saisir des opportunités qui auraient pu le mener à la réussite de ses rêves, mais qui lui auraient demandé de s'adapter et de s'aventurer en zone inconnue...

Pour vous, lorsque vous avez lu pour la première fois les excuses que je m'étais inventées, vous avez tout de suite vu que c'était irréal, voir stupide...

Vous avez sûrement **imaginé des solutions à ces pseudos problèmes en quelques secondes**.

En revanche, lorsque ce sont nos propres excuses, on n'arrive pas à prendre du recul, ces obstacles semblent vraiment réels et infranchissables...

Prenez du recul !

La prochaine fois que cela vous arrivera, **prenez de la distance et analysez calmement vos limites** et ces soi-disant problèmes que vous avez trouvés...

Je vous mets dans la suite de l'article un petit **exercice pour vous faciliter ce détachement** et vous aider à saisir cette nouvelle opportunité que vous ne voulez pas laisser passer !

Heureusement que je me suis lancé !

Mais avant l'exercice, finissons mon histoire sur une note positive.

Une fois mes limites effacées, nous sommes descendus de la montagne à cheval...
Euh non, en voiture accompagnée de toute la ménagerie.

Nous avons posé les animaux à Genève et direction Lausanne !

Après un petit jeu de piste sur Instagram pour trouver le lieu de rencontre, nous sommes arrivés.

Croyez-moi quand je vous dis que **rater cette opportunité aurait été vraiment dommage !**

Non seulement **c'était vraiment top**, mais c'était **extrêmement enrichissant !**

Toutes les personnes présentes ont pu poser des questions et malgré le nombre de personnes présentes, **l'ambiance était géniale et simple.**

Mike Horn a pris du temps pour chaque question et **ses conseils étaient emplis de sagesse et de bienveillance.**

J'ai également pu discuter longuement avec ses deux filles Jessica et Annika Horn, deux personnes passionnantes et également très inspirantes.

Je remercie d'ailleurs toute la famille Horn pour leur générosité et leurs sourires.

Tout ça pour dire que **si j'avais écouté ces pensées limitantes de la veille, j'aurais raté une journée tellement cool !**



Exercice 3 : Contrer vos excuses et vos peurs pour saisir les opportunités !

J'en ai déjà parlé dans cet article, mais lorsque l'on commence à s'enfermer dans son gouffre d'excuses et de pensées limitantes, **il n'y a qu'un seul moyen de s'en sortir.**

Prendre du recul... Facile à dire, je sais...

Pour se détacher un peu de son fil de pensées, il y'a deux solutions :

Soit **une personne extérieure vous aide à en sortir** (par exemple, Brittany qui m'a dit d'aller me coucher et que l'on déciderait demain tranquillement).

Ou alors, si vous êtes seul à ce moment-là, **le mieux c'est de passer par l'écrit.**

Le fait d'écrire va vous **permettre de prendre de la distance avec vos pensées** et de pouvoir les analyser de manière plus objective et logique.

Pour cette deuxième option, je vais vous donner une petite routine, qu'il vous suffira de suivre pour vous aider à **surmonter ses excuses et pouvoir saisir les opportunités qui se présentent à vous** plus facilement.

Étape 1 : Posez tout sur papier

Pour l'exemple, on va imaginer que vous souhaitez faire votre premier weekend, seul dans une ville que vous ne connaissez pas.

Malheureusement, vous avez peur de vous lancer et vous hésitez.

Prenez **une feuille** ou un cahier et **notez toutes les raisons qui font que vous ne voulez pas y aller ou les peurs que vous avez :**

- *Un weekend c'est trop court pour voir un lieu.*
- *Seul, je vais m'ennuyer.*
- *Comment je fais si je me perds?*
- *C'est dangereux, il va sûrement m'arriver des problèmes.*
- *Il faut prendre le train et je n'aime pas le train.*
- *Si je rencontre des gens, ils ne vont sûrement pas me trouver intéressant et je vais me retrouver seul.*

Sortez toutes ces pensées qui vous parasitent et **couchez-les sur le papier.**

Étape 2 : Faites une pause !

- Allez méditer un moment
- prenez une bonne nuit de sommeil
- allez voir des amis
- allez marcher en nature

Peu importe, mais prenez au moins **une heure de pause** pour faire autre chose.

Étape 3 : cherchez des solutions

Reprenez votre feuille et **lisez la première excuse/ limite que vous aviez notée.**

Pour cette excuse, vous allez lui **trouver une ou deux solutions**, tout simplement.

Un weekend c'est trop court : oui, mais le but n'est pas de tout voir en un week end. Il est possible de faire énormément de choses et vivre de super expériences. Je n'ai qu'à aller voir les 3 choses qui me donnent le plus envie.

Seul, je vais m'ennuyer : je peux aller dans une auberge de jeunesse plutôt qu'un hôtel, il y a plein de gens sympathiques avec qui je pourrais faire des activités au besoin.

Il existe même des applications pour rencontrer des locaux. (Ayez du bon sens au niveau de votre sécurité, lieu public, etc.).

Vous pouvez aussi utiliser un site comme couchsurfing qui permet de loger chez des habitants.

Continuez pour chacune de vos excuses et **trouvez une ou deux solutions pour chaque problématique.**

Il y a toujours plein de solutions possibles et vous avez la chance de vivre à l'époque d'internet où vous pouvez lire et profiter de l'expérience de nombreuses personnes qui ont sûrement affronté des situations similaires avant vous et ont trouvé des solutions à vos problèmes.

Vous pouvez également demander de l'aide si vous ne trouvez pas d'idées pour tel et tel problème. Parfois le mur que vous devez franchir est trop grand pour passer par-dessus, alors demander à quelqu'un de vous faire la courte échelle n'est absolument pas un problème. Demander de l'aide n'est jamais une faiblesse, mais au contraire une preuve de force et de courage.

Étape 4 : Regardez l'ensemble !

À ce niveau-là, il y a déjà de fortes chances pour que vos excuses aient perdu beaucoup de leur force.

Relisez simplement les excuses et leurs solutions et posez-vous la question :
« Finalement est-ce que ce problème est si insurmontable que ça? Ou la solution que vous avez trouvée convient parfaitement ? »

Étape 5 : Foncez !

La vie est remplie d'opportunités et de nouvelles expériences merveilleuses et enrichissantes qui ne demandent qu'à être explorées.

Essayez, vous serez surpris de toutes les belles choses qui pourraient vous arriver...

Comme tous les exercices de cet ebook, c'est en les utilisant et en les pratiquant que votre vie va évoluer. Donc essayez tout simplement !

Créez votre avatar de vie !

Imaginez, vous êtes au milieu d'une immense forêt. Autour de vous, les arbres dominant votre champ de vision. Il n'y a pas de chemin tracé et les directions sont difficiles à trouver. Les arbres se ressemblent et il est impossible de vous orienter correctement. **Vous êtes perdu...**

Si vous avez déjà vécu cette sensation, vous savez à quel point elle peut être angoissante. Être perdu et seul est un sentiment vraiment désagréable.

Pour ma part, c'est un sentiment que j'ai dû affronter plusieurs fois dans ma vie.

Je parle là d'être perdu, mais pas dans une forêt, **je me suis perdu dans ma vie**. On ne sait plus où on va, quelle direction prendre, ce qui nous passionne, ce que l'on veut faire, etc...

D'où vient ce sentiment d'être totalement perdu ou de tourner en rond ? Généralement, il vient du fait que l'**on a perdu de vue sa « direction de vie »** (rêves, passions, raison de vivre, de se lever chaque jour...), cet objectif global qui définit notre direction générale et qui colore nos choix et nos actions. Il est temps de se recentrer !

L'importance d'avoir une direction de vie

J'aime beaucoup l'exemple de la forêt pour parler de la vie, car **la vie c'est un peu comme une immense forêt** où il est difficile de s'orienter.

Une erreur que l'on peut souvent faire lorsqu'on se déplace en forêt c'est de se diriger sur de courtes distances. C'est-à-dire que l'on voit un arbre à dix mètres et l'on décide d'aller jusqu'à lui. Une fois l'arbre atteint, on en voit un autre et on avance jusqu'à ce deuxième arbre. Ensuite légèrement à gauche, il y a une rivière, alors on se dirige par là-bas. Résultat, on a très vite fait de tourner en rond et de revenir au point de départ.

Dans la vie, c'est pareil, **si l'on se focalise uniquement sur des objectifs à court terme, il est facile de se perdre et de tourner en rond**. On est distrait par des objectifs parasites qui nous **empêchent de réaliser nos vrais rêves...**

Pour atteindre ces rêves, il est **important d'avoir sa direction de vie en tête et de rester focalisé**. C'est comme une boussole qui sert à s'orienter dans la forêt. On choisit une direction générale (nord par exemple) et on sait qu'on avance en gardant un cap général. On évite ainsi de se perdre et de tourner en rond...

Exercice 4 : Créer votre avatar de vie

Qui souhaitez-vous être dans 1 mois? Dans 1 ans? Dans 10 ans?

Et surtout comment manifester cette image de vous que vous souhaitez atteindre?

Il vous suffit de créer votre avatar de vie! Imaginez qui vous souhaiteriez être dans le futur, quelle est cette personne que vous souhaitez créer et vers laquelle vous voulez vous diriger? Imaginez pouvoir en faire une réalité et devenir la personne en question.

Dans quelle direction souhaitez-vous évoluer?

Comment faire pour manifester son avatar?

Exercice:

Prenez de quoi noter ou même dessiner pour ceux qui ont un bon coup de crayon!

Et vous allez créer un avatar de vous-même 10 ans dans le futur. Comme si vous créiez un personnage de jeux vidéo. Vous allez imaginer avec le plus de détails à quoi ressemble cette version de vous-même.

Pour cela vous allez répondre à plusieurs questions qui concernent la personne que vous souhaitez être dans 10 ans.

- A quoi ressemblez-vous physiquement, quels vêtements portez-vous?
- Quel est votre comportement, votre manière de bouger et d'interagir avec le monde extérieur?
- Quelles sont vos activités, professionnelles ou non?
- Quelle est votre manière de penser?
- Quelles sont vos motivations, votre but?
- Où vivez-vous?
- A quoi ressemble votre entourage?

-
- A quoi ressemble le monde?

Vous pouvez ajouter d'autres détails si vous le souhaitez.

Une fois que vous avez correctement décrit votre future version de vous-même, nous allons pratiquer une méditation pour manifester ce vous futur, et le faire venir dans votre présent.

C'est pas que vous allez complètement changer en 2 minutes et ensuite vous serez cet avatar, mais c'est une manière de commencer dès aujourd'hui à vous diriger vers cette vision et à la réaliser petit à petit.

Méditation pour manifester son avatar :

- Fermez les yeux et relaxez-vous.
- Visualisez une lumière sur votre front.
- Puis cette lumière devient comme un tunnel de lumière qui part de votre front vers l'horizon.
- Suivez cette lumière et voyez la future version de vous.
- Imaginez un maximum de détails, imaginez-vous vous déplacer dans ce monde futur. Comment est-il? Comment vous sentez-vous, etc... Créez la plus belle version de vous et du monde selon vous. Donnez de la vie à cette image mentale, de la couleur, des détails, utilisez l'ensemble de vos sens!
- Puis imaginez cette vision de vous-même fusionner avec votre vous d'aujourd'hui.
- Ouvrez les yeux

Maintenant dans votre vie, essayez de prendre le temps lorsque vous avez une décision à prendre, ou que vous souhaitez faire quelque chose.

Cela me dirige-t-il dans la direction de cette version de moi-même que je souhaite manifester?

Chapitre 3

Améliorer son présent et le vivre pleinement

Vivre dans le moment présent... Voilà une chose que vous avez déjà dû entendre, non ? Mais ça veut dire quoi vivre dans le présent ? Et comment on fait de ce moment une expérience joyeuse et totalement consciente ?

Dans la majorité des disciplines qui ont pour vocation de grandir spirituellement, vous trouverez des allusions à ce fameux instant présent. En même temps, n'est-il pas le plus important ?

Ce moment que vous vivez est le seul qui est réel. Finalement, le passé est le fruit d'une accumulation de souvenirs, tandis que le futur est une création de votre imaginaire !

Ce moment, ici et maintenant, est unique et il serait dommage de passer à côté de celui-ci ?

Ne serait-il pas temps que ce moment présent soit rempli de joie et de bonheur ?

Ne serait-il pas temps de commencer à y accorder votre attention ?

Voyons ensemble comment commencer à vivre de manière plus consciente en profitant d'un présent plus heureux !

Exercice 5: Méditation Taoïste

Durant mon séjour en Chine au “Five Immortals Temple”, un temple taoïste où j’ai passé plusieurs mois, j’ai eu la chance d’être initié à une méditation taoïste aux nombreuses vertus. Cette méditation, je veux la partager avec vous aujourd’hui !

Les bénéfices de la méditation ne sont plus à prouver et la pratique de cette méditation vous apportera les mêmes bienfaits que tout autre type de pratique méditative.

Pour en savoir plus sur la méditation et ses bienfaits je vous laisse regarder cette vidéo :

<https://youtu.be/3uBHEBZiT58>

L’avantage de cet exercice particulier, c’est qu’il est également très efficace pour nettoyer votre Qi (énergie vitale) ainsi que le renforcer, accélérer la guérison du corps et elle participe activement à votre développement spirituel sur tout un ensemble d’autres plans.

Elle se pratique en plusieurs étape :

1. Le pilier de lumière (soin, relaxation et nettoyage de votre énergie vitale/Qi)
2. Focalisation sur le dantian (accumulation de l’énergie et focalisation de l’esprit)
3. Fermeture de la méditation

Avant de commencer (préparation)

- Trouvez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé.
- Asseyez-vous en tailleur sur une serviette, une couverture ou un petit coussin de méditation.
- Il est important de ne pas avoir froid durant la méditation. Habillez-vous correctement et s’il fait vraiment froid, couvrez-vous.

-
- Prévoir 30 minutes minimum pour la pratique (il n'y a pas de maximum ;))

Comment se positionner ?

Asseyez-vous en lotus, ou demi-lotus, sur votre coussin de méditation (il est possible de pratiquer sur une chaise si la position n'est pas possible pour vous). Gardez le dos droit, la tête repousse le ciel, le regard est sur l'horizon, les épaules sont basses et les yeux sont fermés.



Pour le positionnement des mains, c'est un peu plus compliqué à expliquer par écrit, mais l'image ci-dessous vous aidera à comprendre.

Placez votre main gauche contre votre main droite. Puis, le pouce droit se positionne au milieu de la paume droite. Sur le dos de la main droite vient se poser le majeur de la main gauche. Le pouce et le majeur de votre main gauche se font

donc opposition. Maintenant, le pouce et le majeur de votre main droite se touchent.







Placez vos mains à hauteur de votre dantian qui se situe environ 2cm en dessous du nombril.



Comment pratiquer la méditation ?

Une fois dans la bonne position, fermez vos yeux et relaxez-vous quelques minutes. Vous pouvez vous concentrer sur votre respiration ou alors scannez votre corps de haut en bas, puis de bas en haut, pour vous détendre.

Une fois bien relaxé, vous allez pouvoir commencer la première partie de cette méditation.

Etape 1 : le pilier de lumière

Pour cette partie, vous allez visualiser un immense pilier de lumière blanche et totalement pure qui vient du ciel, au-dessus de votre tête et qui vous baigne totalement dans cette lumière.

Cette lumière va nettoyer l'ensemble de votre être sur son passage. Commencez par le dessus de votre tête et visualisez toutes les cellules devenir pure énergie blanche. Puis l'ensemble de la tête, le cou, le torse, etc... jusqu'à ce que toutes les cellules de votre corps soient d'un blanc transparent de pure énergie. Une fois arrivé à la base de votre corps, reprenez du haut de votre tête à nouveau et recommencez.

Scannez ainsi votre corps avec ce pilier de lumière 7 fois.

Ensuite, passer à l'étape 2 de l'exercice.

Etape 2 : focalisation sur le dantian

La deuxième partie de l'exercice, ressemble plus à de la méditation classique. Le principe est simple (mais compliqué), il consiste à garder votre intention dans votre dantian 2 cm en dessous de votre nombril. Dirigez simplement toute votre concentration sur ce point. A chaque fois que vous remarquez que votre attention part ailleurs ou que le flot des pensées reprend, prenez-en simplement conscience et revenez sur le dantian.

Si vous vous perdez dans vos pensées, ce n'est pas grave. Votre but est de vous en rendre compte le plus rapidement possible et de rediriger votre attention sur le dantian.

Cette pratique consiste à attacher le singe. Le singe étant l'esprit qui comme le singe passe de branche en branche comme l'esprit passe de pensées en pensées. Le but est donc que l'esprit se calme et qu'il se fige sur une seule branche (en l'occurrence le dantian).

Continuez cette pratique durant le reste de la méditation.

Une fois le temps de votre méditation écoulé (30 minutes minimum), alors passez à l'étape 3 de la méditation.

Etape 3: la fermeture

A la fin de la méditation, prenez une bonne inspiration et venez placer la paume de votre main droite sur votre ventre. La main gauche vient couvrir la main droite. Commencez sur l'inspiration à tracer un demi cercle avec vos mains en montant par la gauche vers le haut du ventre, puis sur l'expiration la fin du cercle en descendant sur la droite du ventre. Faites 9 cercles complets dans ce sens (9 cycles de respiration). Ensuite, faites simplement l'inverse. En inspirant, vous montez sur la droite et en expirant, vous descendez sur la gauche. Faites 6 cercles dans ce sens.





Lorsque c'est fait, nous allons stimuler un peu les méridiens et réveiller le corps. Pour cela, frottez ou tapotez vos bras, massez votre visage, tapez avec la paume de votre main vos jambes. En résumé, massez un peu votre corps.



Votre méditation taoïste est terminée !

Combien de temps pratiquer et à quelle fréquence ?

Idéalement, vous pouvez pratiquer cette méditation tous les jours, environ 30 minutes. Si tous les jours sont compliqués pour vous, alors fixez 2 ou 3 jours dans votre semaine où vous pratiquez cette méditation. Rappelez-vous, le secret pour réellement bénéficier d'une pratique méditative c'est la régularité! Il est bien plus puissant de pratiquer régulièrement 30 minutes de méditation que 3h une fois tous les 3 mois 😊

Les erreurs à éviter

- Ne pas s'asseoir directement sur un sol froid. Il est important de garder la chaleur du corps pour une bonne activation du QI.
- Ne pas pratiquer durant un orage.
- Pour les femmes, ne pas pratiquer cette méditation si vous avez vos règles.

Si vous souhaitez apprendre cette méditation en vidéo voici un lien vers une vidéo explicative : <https://youtu.be/ddxaKQwbvwA>

Vivre en pleine conscience

Que vais-je porter demain? Que vais-je cuisiner ce soir? Que vais-je faire ce weekend? Nos pensées sont constamment en train de **planifier notre futur en oubliant complètement de regarder ce qui se passe dans notre présent.**

On se déplace d'un point à l'autre, ne regardant que la destination, espérant que le trajet soit le plus rapide possible. On oublie que le trajet lui aussi peut être rempli de surprises et de moments magnifiques.

La vie ne serait-elle pas plus fun si l'on **profitait réellement de chaque instant** qu'elle nous offre ? Ne serait-il pas plus intéressant de lever ses yeux de son portable, de simplement être là, observer... Et conscient?

Comme dit dans le Guerrier Pacifique (film que j'adore et que je vous conseille) « **Il se passe toujours quelque chose** ».

Vivez le moment présent et ouvrez les yeux à tous ces moments incroyables que vous offre la vie à chaque instant! La vie est la chose la plus incroyable qu'il soit, ouvrez les yeux, les oreilles et toute votre sensibilité à la vie.

Exercice 6 : Prenez conscience de tout ce qui se passe autour de vous, le temps d'un moment pour commencer!

Premièrement, sortez de chez vous. Trouvez **un endroit agréable**, relaxant si possible, plutôt naturel.

Le métro de Paris est par exemple un endroit idéal pour cet exercice!

Si vous faites réellement cet exercice là-bas, je veux absolument votre retour en commentaire...

Relaxez-vous...

Une fois votre lieu trouvé, le mieux est de s'asseoir et de simplement prendre quelques minutes pour **vous relaxer**. Pour cela, fermez les yeux et **concentrez-vous sur votre respiration**.

Essayez de respirer « par le ventre ». Cette respiration est appelée « **respiration ventrale** ».

C'est-à-dire que c'est le ventre qui se gonfle. **Cette respiration est basse et profonde...**

Vous pouvez imaginer une paille qui part de votre nez jusqu'à votre ventre et qui amène l'air directement dans ce dernier.

Si vous respirez correctement vous devriez pouvoir sentir votre ventre se remplir et se vider au rythme de vos respirations.

Une fois relaxé et détendu, vous pouvez passer à la suite de l'exercice.

Ouvrez les yeux !

Prenez le temps que vous souhaitez pour chaque étape de l'exercice, mais essayez **d'aller plus loin que ce que l'on peut percevoir à première vue.**

Ouvrez les yeux !

Vos yeux sont ouverts ? Mais le sont-ils réellement ? Observez ce qui vous entoure, **regardez les choses pour ce qu'elles sont, sans jugement, sans vous dire j'aime ou j'aime pas.**

Prenez conscience du mouvement des feuilles que le vent fait danser.

Quelles sont les différentes couleurs qui vous entourent ?

Observez le comportement des gens ou des animaux présents.

Prenez conscience de la luminosité autour de vous, sombre, lumineuse, éblouissante, etc.

Le but n'est pas de vous demander pourquoi chaque chose est comme elle est, mais simplement de **contempler les détails qui vous entourent pour ce qu'ils sont.**

Pouvez-vous entendre le battement d'aile d'un papillon?

Il est temps de fermer les yeux et de laisser place à vos autres sens...

Commencez par **écouter les sons de ce lieu.**

Les plus forts d'abord : les gens qui parlent, les oiseaux qui chantent, le bruit d'une route ou d'une rivière.

Puis, essayez de passer derrière ce premier mur de son.

Quels sont les bruits les plus faibles que vous pouvez percevoir?

le vent qui frémit dans les branches d'un arbre, un son étouffé à plusieurs centaines de mètres de vous, etc.

Prenez votre temps pour vraiment **parcourir tout le panel auditif de votre lieu.**

Vous sentez ça ?

Pour cette étape, je vous déconseille de pratiquer juste après un long footing d'été, au risque de passer un moment désagréable...

Vous allez, comme pour les sons, faire attention aux odeurs que dégagent l'endroit où vous êtes assis : le parfum des fleurs, celui de l'air, des arbres, des gens, de l'eau, ainsi que toutes les autres odeurs que vous pouvez repérer.

Sont-elles légères ou fortes, agréables ou désagréables, etc.

Un sens très lié à l'odorat est le goût, essayez de percevoir le goût de l'air si vous y arrivez. Le goût peut être plus dur à utiliser dans cette situation que les autres sens, mais essayez quand même.

Et le toucher alors ?

Pour finir, vous allez utiliser le dernier de vos cinq sens, **le toucher**. Pour cette étape, gardez bien les yeux fermés.

Pas besoin d'aller toucher ce qui vous entoure avec les mains (certaines personnes pourraient le prendre mal...).

Simplement, sentez le vent qui caresse votre peau, sentez le sol sous vos pieds ou sous vos fesses. Fait-il froid ou chaud, humide ou sec ?

Vous pouvez maintenant ouvrir les yeux doucement.

Si vous avez pu percevoir toutes ces choses en prenant le temps de simplement être là, posez-vous la question suivante :

Quelles sont les choses incroyables que je rate au quotidien, simplement, car je ne suis pas présent et conscient de ce qui se passe autour de moi à chaque instant?

Chapitre 4

Trouvez votre « Pourquoi ? »

Finalement, pourquoi souhaitez-vous changer de vie ? Quel est le but, votre motivation profonde ? Entendez-vous cette petite voix qui vous dit que la vie est plus grande que ce que vous pensez, ce sentiment (longing) qui vous dirige vers quelque chose que vous avez même de la peine à imaginer, qui est plus grand que vous, mais qui vous appelle et vous pousse à grandir et à évoluer ?

L'importance de connaître ses motivations

Pourquoi est-il important de connaître ses motivations profondes ?

Comment les connaître ?

Les motivations profondes sont des choses auxquelles on peut se rattacher dans les périodes difficiles. Lorsque tout va de travers dans votre projet, pouvoir vous reconnecter avec vos motivations va être incroyablement puissant pour traverser cette épreuve.

Une aide pour traverser les difficultés

Imaginons que vous ayez décidé de reprendre en main votre alimentation et donc d'éviter certains produits nocifs. Si vous le faites juste parce que c'est à la mode de faire attention à ce que l'on mange, croyez-moi, au premier symptôme de manque de sucre, on vous retrouvera avec des donuts dans la bouche que vous venez de tremper dans du coca (l'envie de sucre peut nous faire faire des choses étranges...).

En revanche, si votre motivation est de reprendre votre alimentation en main, car vous en avez marre de vos différents soucis de santé ou que vous avez pour rêve de gravir une haute montagne, alors une alimentation plus saine va vous rapprocher de ces buts. Lorsque le manque de sucre arrivera, le simple fait de repenser à pourquoi vous le faites, va être une arme très puissante... Vous voir sur cette montagne ou repenser à ces problèmes de santé que vous voulez régler, par exemple, peut vous remettre sur le droit chemin en un instant.

Un projet clair

Connaître ses motivations vous permettra aussi de pouvoir en parler avec d'autres. Lorsque l'on sait exactement pourquoi on fait quelque chose, il est beaucoup plus facile de présenter son but auprès de son entourage ou d'autres gens et donc de les amener à nous comprendre. Et si des personnes vous comprennent, ils pourront peut-être vous amener de l'aide dans la réalisation de celui-ci.

Au contraire, si des gens critiquent vos choix ou votre objectif, en étant clair avec vous-même sur vos motivations profondes, vous développerez un bouclier très efficace contre les critiques non constructives et les gens qui souhaitent simplement vous voir échouer pour différentes raisons.

Exercice 7 : Comment connaître ses motivations profondes ?

À ma connaissance, il n'existe pas vraiment de méthode absolue et magique pour trouver vos « pourquoi ». Il s'agit plus d'une introspection personnelle.

Souvent, il y a même plusieurs « couches » de motivation. En partant des motivations superficielles jusqu'aux racines de vos motivations les plus profondes...

Je ne dis pas que vous devez connaître la racine de vos motivations pour chacun de vos faits et gestes. Si vous passez 6 mois de réflexion sur « pourquoi vous vous brossez les dents » afin de trouver la raison la plus profonde de ce geste, vous êtes mal...

En revanche, pour de gros projets ou des décisions très importantes, il peut être très bénéfique et très important de réellement vous interroger.

Méditer !

Même si une méthode miracle n'est pas facile à trouver, il existe des moyens de vous aider à connaître vos motivations.

La méditation est un outil très efficace pour faire le tri dans sa tête et faire ressortir les choses réellement importantes. Méditer sur vos motivations peut se révéler très efficace !

Si vous n'avez jamais médité et souhaitez commencer regardez cette vidéo

lien vidéo méditation

Écrivez tout !

Si vous me lisez depuis un moment, vous savez que j'aime particulièrement passer par l'écrit pour faire du tri dans ma tête (il y a de quoi faire ...).

Pour trouver vos motivations, cela peut être un outil très intéressant !

Notez toutes les raisons qui font que vous bossez sur tel ou tel projet ou que vous voulez accomplir cet objectif.

Quand vous avez tout noté, essayez d'en faire ressortir les 2 ou 3 qui pour vous sont les plus importantes.

Dans le futur, vous pourrez même y revenir de temps en temps.

L'exercice de l'ikigai pour trouver votre raison de vous levez le matin :

Si vous avez un peu de peine à faire le tri ou à trouver vos motivations profondes et vos buts, alors voici un exercice qui peut vous donner une excellente base de travail.

Il existe plein de méthodes différentes pour faire le tri dans vos passions, vos envies, vos compétences, etc... Une méthode que je trouve géniale pour commencer à y voir plus clair c'est celle de l'ikigai. Concept japonais que j'ai décrit en détail dans un article complet.

[Cliquez-ici pour le lire et trouver votre propre chemin de vie.](#)



Quand je vous parle d'objectif global, je ne veux pas dire que vous allez forcément trouver le but ultime de votre existence, mais plutôt la direction dans laquelle vous souhaitez vous diriger actuellement. Votre vie va évoluer avec le temps et vos objectifs le feront aussi.

Revenir sur ses motivations

Régulièrement, il est très bénéfique de revenir sur vos motivations au cours de l'avancée de votre projet. Reposez-vous la question « Pourquoi je fais ça? »

Puis, comparez avec vos motivations initiales ou celles d'il y a quelques mois en arrière. Si vous les avez notées, il est très facile de les comparer.

Ont-elles changé? Si oui, cela va-t-il dans une direction qui vous convient? Grâce à ça, si vous voyez que vous vous égarez de vos valeurs et de la direction que vous souhaitez pour votre projet, vous pouvez redresser la barre.

Soyez honnête !

Lorsque vous vous questionnez sur votre « Pourquoi » il est indispensable d'être totalement honnête avec vous-même, sans jugement. La première question n'est pas de savoir si c'est une bonne ou une mauvaise motivation pour vous, mais bien de les connaître.

Ensuite, vous pourrez juger si vos motivations correspondent à votre éthique et à ce que vous souhaitez transmettre à travers ce projet.

Vous mentir à vous-même ne vous apportera que des soucis par la suite. De toute façon, un jour l'illusion cessera et vous serez face à vos réelles raisons. Peut-être que celles-ci ne vous plairont pas du tout au moment où elles apparaîtront...

Le piège de l'égo

Nous avons tous des motivations différentes et personne ne peut les juger si ce n'est vous.

Néanmoins, selon moi, certaines motivations vous mèneront plus proche d'une vie heureuse et sereine que d'autres.

La célébrité, le pouvoir, l'argent en quantité excessive sont souvent des motivations qui, si elles sont un but en soi, apportent plus de souffrance que de bonheur sur le long terme. Particulièrement quand ce but n'arrive pas à être atteint ou quand il l'a été, mais qu'il stoppe soudainement.

Ne construisez pas tout un projet autour de ces buts uniquement.

Souvenez-vous que toutes ces choses sont impermanentes et peuvent vous être retirées du jour au lendemain.

Partager sa passion, aider les autres, simplement prendre du bon temps dans quelque chose qui vous plaît et traverser la vie avec joie, vous mèneront beaucoup plus loin et vous apporteront sans doute beaucoup plus de bonheur.

Chaque personne aidée, chaque instant agréable à construire votre projet seront des moments sur lesquels vous pourrez vous appuyer pour avancer !

Merci d'avoir lu cet ebook au complet et n'oubliez pas que le changement passe par la pratique et la régularité !

Ce sont les petits pas réguliers dans une direction qui vous emmèneront le plus loin. Ne soyez pas pressé, changer sa vie est un processus et la patience sera votre meilleure alliée.

Le mot de la fin

Grâce à ces quelques exercices que je vous ai présenté dans cet ebook, vous avez la possibilité de débiter ce processus de changement personnel. Vous avez la possibilité de commencer à construire une vie plus équilibrée et heureuse. C'est le début d'un chemin qui, si vous le souhaitez, peut vous amener bien plus loin que vous ne l'imaginez. Aller au-delà des limites humaines, vers un processus personnel et spirituel. En ouvrant la possibilité de vivre la vie pleinement dans toute sa beauté, sa grandeur, et sa complexité.

Ouvrez vos perceptions de la vie !

Envie d'aller plus loin ?

Si vous souhaitez aller plus loin et être guidé dans votre évolution personnelle et spirituelle alors vous pouvez me contacter pour un accompagnement personnalisé !

La première session est gratuite ! Pour profiter de votre première session de coaching gratuit il vous suffit de m'envoyer un email à cette adresse :

yannick@zenergisezvous.com

Je prendrai ensuite contact avec vous dans les meilleurs délais afin de fixer une date pour votre session ;)

Ressources supplémentaires :

Comment garder la motivation et la discipline pour faire ces 7 exercices ?

[Comment devenir une personne plus disciplinée?](#)

[Comment arrêter de procrastiner?](#)

[Comment mettre en place une bonne habitude?](#)
