

MES 2 OUTILS MAGIQUES POUR VIVRE SA VRAIE VIE

• *Gaëlle Le Reun* •

SPIRITUALITÉ DANS LA CITÉ



Vivre sa vraie vie est un processus, un cheminement car il s'agit de devenir capable dans sa tête d'aligner votre vie actuelle sur ce que vous avez envie de faire, d'être, d'avoir.

Et pendant tout ce processus de re-programmation, en quelque sorte, il y aura des moments faciles, des moments où vous aurez l'impression d'avancer rapidement et fluidement et d'autres moments où vous aurez l'impression de stagner, tout simplement parce que vous serez trop en contradiction avec votre système de croyances.

Voici 2 boussoles pour garder le cap dans les bons moments comme pendant les jours de pluie. Elles vous aideront à définir puis à rester connectés à ce que vous voulez vraiment, mais aussi à garder la foi, même si vous ne voyez dans votre radar qu'une partie de ce qui est en train de se produire pour vous.



Outil n°1

LES 4 DOMAINES DE LA VRAIE VIE

Ce premier outil va vous permettre de savoir précisément où vous voulez aller. Car si vous savez pas où vous voulez aller, il y a de fortes chances que vous n'arriviez nulle part. C'est un peu comment quand vous programmez votre GPS, la première des choses que vous faites, c'est de rentrer la destination à laquelle vous voulez vous rendre. C'est d'ailleurs un des secrets de l'Abondance : avoir une vision claire et précise de ce que vous voulez vraiment, que ce soit dans le domaine du faire, dans le domaine de l'être ou dans le domaine de l'avoir. Et pour avoir cette vision en tête en permanence, il faut bien entendu l'avoir clarifiée avant. Ce travail nécessite parfois de véritables remises en question : car il ne s'agit pas de désirer ce qui rendraient vos parents fiers de vous, ce que la société de consommation vous fait croire qu'il est de bon ton d'avoir ou encore ce qui permettraient d'épater vos voisins. Il s'agit d'aller contacter les « désirs de notre coeur ».



En effet, il n'est pas possible de s'aligner sur quelque chose qui n'est pas véritablement nous, il n'est pas possible de maintenir un niveau de vibration, un niveau de motivation et un niveau d'action suffisants si nos désirs ne nous correspondent pas vraiment. De la même manière, nous évoluons, il est donc important de refaire cet exercice régulièrement : 3 fois par an est un bon rythme, et il doit se faire au minimum tous les 6 mois, pour **garder** votre cohérence interne et réadapter votre plan d'action à qui vous devenez au fil du temps. Autre avantage de faire cet exercice régulièrement : vous vous rendez compte que vous avancez, vous pouvez vous approprier vos progrès. N'oubliez pas de les célébrer, d'ailleurs !

Voici les 4 domaines de la Vraie Vie et leurs aspects principaux :

A - MOI

- Santé - Sommeil - Alimentation - Poids - Silhouette - Look - Vêtements - Accessoires - Développement Personnel - Vie Spirituelle

B - MES RELATIONS

- Couple - Enfants - Famille d'origine - Amis et Copains - Collègues - Réseaux.

C - MON TEMPS

- Mission - Travail > Argent - Projets et Apprentissages - Loisirs et Voyages

D - MON ESPACE

- Habitation - Ameublement - Équipement ménager - Audio-Visuel - Informatique et Communication - Modes de Déplacement.

Pour chaque aspect du domaine A - MOI, projetez-vous à un moment dans le futur où vous vivez votre Vraie Vie. Où est-ce que vous en seriez ? Incluez tout ce qui existe maintenant dans votre vie et qui fait déjà partie de votre Vraie Vie. Répondez avec des phrases **complètes** et au **conditionnel**.

Pour chacun des aspects, posez-vous des questions comme (voir les formulations proposées en exemple ci-dessous) :

Si je vivais ma Vraie Vie,...

- je serais...

- je ferais...

- j'aurais...

- je ferais l'expérience de...

- j'aurais les moyens de...

- je créerais...

- j'irais...

- je ne me laisserais plus...

- je consacrerai la plus grande partie de mes ressources à... -...

Faites la même chose pour chaque aspect des 3 autres domaines, dans l'ordre ! :

D'abord, B - MES RELATIONS ;

Ensuite, C - MON TEMPS ;

Et enfin, D - MON ESPACE.

A - MOI

- Santé

je prendrais soin de moi

je serais en excellente santé

- Sommeil

je serais toujours en pleine forme, notamment quand je me réveille le matin

- Alimentation

j'aurais une alimentation totalement adaptée à mes besoins

- Poids

je pèserais 45 kg

- Silhouette

je me sentirais belle



- Look

je n'aurais plus de cheveux blancs

- Vêtements

je me ferais faire des vêtements sur mesure, à mon goût

- Accessoires

je me ferais faire des chaussures sur mesure, à mon goût

- Développement Personnel

mes décisions seraient alignées sur l'Intuition

- Vie Spirituelle

j'aurais un temps de méditation chaque jour

B - MES RELATIONS

- Couple

je ferais l'expérience de la sécurité affective

- Enfants

je vivrais avec mon fils et ma fille une relation de croissance personnelle, dans l'amour et la bienveillance

- Famille d'origine

j'aurais des relations harmonieuses avec mes parents et je les verrais avec plaisir une fois par semaine

- Amis et Copains

j'aurais 5-6 amis riches et qui vivent leur vraie vie, en compagnie de qui cheminer vers la Réalisation

- Collègues

je serais entourée de leaders spirituels qui marchent leur parole et je communiquerais avec eux une fois par mois

- Réseaux

je ferais partie d'un réseau de personnes qui oeuvrent en développement personnel et transformation sociale



C - MON TEMPS

- Mission

j'aurais l'argent, les compétences, l'aide nécessaires à créer tous les projets qui me passent par la tête

j'aurais créé la communauté spirituelle francophone en ligne



- Travail > Argent

je serais à la tête d'une société qui diffuse des outils permettant au plus grand nombre d'explorer les liens entre le monde de l'esprit et le monde de la matière

- Projets et Apprentissages

j'aurais toujours du temps pour apprendre à créer, et pour créer : couture, tricot, peinture, pastels, vitrail et bien d'autres techniques encore...

- Loisirs et Voyages

je saurais dessiner

D - MON ESPACE

- Habitation

j'aurais une maison entièrement autonome et écologique que j'aurais conçue

- Ameublement

je vivrais entourée d'oeuvres d'art

- Équipement ménager

j'aurais un extracteur de jus

- Audio-Visuel

je n'aurais pas de télé

- Informatique et Communication

j'aurais un iPhone 7

- Modes de Déplacement

j'aurais une FIAT 500 neuve



Outil n°2

LE VISION BOARD « À MA FAÇON »

Vous avez peut-être déjà entendu parler de cet outil car il a été très popularisé notamment par le film *Le Secret* (un excellent film sur la loi d'attraction, si vous ne le connaissez pas, à voir absolument). Je vous en livre ici une version améliorée pour la rendre plus efficace encore. Pourquoi est-elle plus efficace ? Parce qu'elle rassemble 2 outils puissants : la visualisation et la gratitude. Et j'y rajoute un troisième élément secret qui remet tout en perspective : ce qui me permet de garder la foi en tout circonstance...



- La visualisation est ce qui permet de passer du virtuel au réel. Quand on visualise, on matérialise. Dans les programmes de préparation aux voyages dans l'espace, les cosmonautes s'entraînaient mentalement à ce qu'ils allaient faire une fois qu'il seraient dans l'espace. Et pour cause, ils ne pouvaient faire autrement. Les athlètes olympiques font la même chose : ils ne font pas que s'entraîner sur la piste. Car on s'est aperçu qu'en se repassant mentalement le film de leur course, leurs muscles réagissent exactement de la même manière que les muscles réagissent sur la piste. Visualiser, par le biais d'image qui passent et repassent dans son esprit, c'est se représenter le résultat final. C'est une expérience holographique qui permet d'attirer à nous la réalisation de notre visualisation. Lorsque l'on ressent l'effet que ça fait d'avoir la voiture que l'on désire, et pas seulement la pensée ou l'image de cette voiture, c'est cette émotion qui enclenche la

loi d'attraction, c'est cette émotion qui attire la voiture vers nous. L'objectif n'est donc pas de se dire « j'aimerais acheter cette voiture » ou encore « un jour j'achèterai cette voiture », car c'est du conditionnel ou du futur : si cette voiture est dans le conditionnel ou dans le futur dans votre tête, elle le restera dans la réalité. Il s'agit ici de se mettre dans l'émotion de « je conduis cette voiture ». Et cette vision intérieure est la porte ouverte par lequel le pouvoir créateur de l'univers commencera à se manifester.

- Une des manières de créer notre vie, notre vraie vie, pour ne pas dire LA manière de créer ce que nous désirons, c'est de vibrer le plus haut possible, de faire Un avec le Tout, de s'unir à Dieu. Pour cela, il est nécessaire d'être dans une acceptation absolue de tout ce qui se passe, ce qui est créé ou ce qui n'est pas créé, ou plus exactement ce qui n'est pas créé comme nous l'aurions espéré. Cela peut paraître paradoxal que pour créer ce que nous voulons, il faille d'abord accepter ce qui n'est pas ce que nous voulons. Mais quand on y regarde de plus près, c'est tout à fait cohérent. En fait, il s'agit de s'harmoniser avec ce que Wallace D. Wattles, l'auteur de la Science de l'Enrichissement, appelle la substance sans forme et qui est présente partout autour de nous et en nous (que l'on peut aussi appeler Dieu). S'harmoniser avec cette substance permet de l'imprégner de ce que nous souhaitons. Quand on s'unit à Dieu, que l'on vit en totale harmonie avec le plan divin, alors on peut alors co-crée avec lui : lorsque l'on ne s'oppose plus au plan divin, nos désirs sont les désirs du coeur et tout peut alors se mettre en place. Ce processus d'harmonisation tient en un seul mot : la gratitude. En d'autres termes, pour s'assurer d'être branché sur la fréquence du plan divin, il est indispensable de se sentir reconnaissant avec tout ce qui s'y passe.



- Réaffirmer sa philosophie de vie en permanence permet de garder le cap en tout circonstance, quoi qu'il puisse arriver, et de cultiver sa foi en la vie, en Dieu, en l'idée que « tout est juste ». Lorsque les choses ne se passent pas comme on veut, lorsque notre vie ne ressemble pas à notre Vision Board, il est bon de se rappeler que nous n'avons pas accès à toutes les informations : nous ne voyons que ce qui est dans notre radar. Cela nous permet de ne pas focaliser sur la difficulté ou le problème mais de rester focaliser sur « tout est possible », même si je ne vois pas comment. C'est rester ouvert aux miracles et aux cadeaux de la vie : un malheur peut révéler une bénédiction cachée.

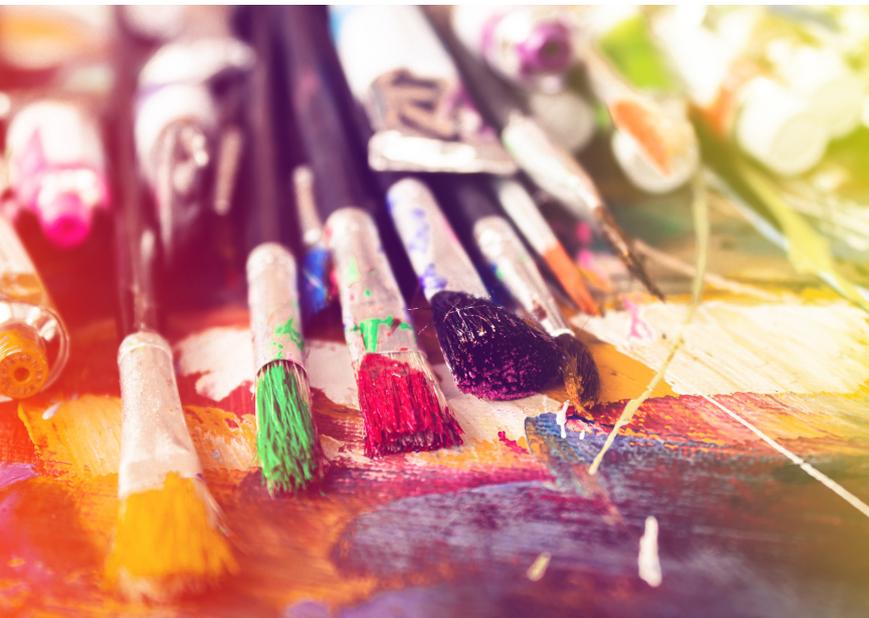


1 • LE CADRE

Prenez un cadre d'assez grandes dimensions ou bien une feuille de papier décoratif qui vous plait (on en trouve de très jolies dans les papeteries ou les magasins d'encadrement).

2 • LES IMAGES

Cherchez les images correspondant à votre vraie vie. Ces images, vous les trouverez dans des magazines de décoration, ou des magazines féminins. Les magazines de voyages se prêtent aussi assez bien à l'exercice. Internet vous sera également très utile pour chercher les images dont vous avez besoin. Découpez dans les magazines et/ou imprimez les images de votre vraie vie et collez-les pour réaliser votre cadre de vision. Privilégiez les photos plus que les mots : si vraiment vous ne trouvez pas une image qui incarne l'une ou l'autre dimension de votre vraie vie écrivez-là (soit à la main, soit à l'ordinateur et imprimez les mots) mais n'utilisez ce processus qu'en dernier recours car un mot sera moins parlant. En effet, des mots vont moins parler à votre esprit qu'une image : il est généralement plus facile de se représenter une situation, de ressentir une émotion en s'imaginant vivre comme dans l'image plutôt qu'en lisant une phrase.



3 • LA DISPOSITION

J'ai créé une manière de faire les tableaux de vision qui invite à la gratitude et permet de partir de là où nous en sommes plutôt qu'être simplement

dans la projection du futur. Ma disposition est aussi centrée sur la phrase qui résume ma philosophie de vie « le plan divin se déroule à la perfection », afin de garder toujours les choses dans une perspective plus grande que moi. Autour de cette phrase centrale, je place dans un cercle ce qui est déjà dans ma vie et tout autour ce que je désire, tout ce que je n'ai pas encore. Ainsi, je peux ressentir de la gratitude pour tout ce que j'ai déjà et cultiver ma confiance dans la vie. Car tout ce qui est au centre, je l'ai déjà créé, je l'ai déjà manifesté dans ma vie, donc c'est que j'en suis capable. Créer le reste est donc tout aussi possible ! Et c'est autour que je colle ce que je n'ai pas encore attiré dans ma vie et que j'aimerais vivre.

Voici les questions que vous pouvez vous poser pour vous aider à remplir votre cercle de gratitude :

Moi

Quel âge ai-je ? Qu'est-ce que je vois autour de moi ?

Comment est ma santé ?

Qu'est-ce qui me passionne, me fait vibrer en sortant du lit le matin ?

Mes relations

Ai-je un amoureux ou une amoureuse ? Comment est la relation ?

Ai-je des enfants ? Comment est notre relation ?

Comment sont mes relations amicales ?

Qui sont les amis qui apportent un plus à ma vie ?

Qui sont mes partenaires ou mes collaborateurs ?

Mon temps

Qu'est-ce que je fais comme travail ou entreprise ?

Comment est mon travail : l'environnement, les gens que je fréquente, ce que je fais au quotidien... Comment est mon entreprise... quels sont les produits ou services que j'offre ?

Qu'ai-je accompli ?

Quelles ont été mes grandes réalisations ?

De quoi suis-je satisfait ?

Est-ce que je voyage ?

Comment est ma situation financière ?

Mon espace

Comment est ma maison ?

Quel est mon environnement matériel ?

Est-ce que j'ai une voiture ?

Quels cadeaux me suis-je offerts ?

4 • UN CHEF D'OEUVRE À CONTEMPLER

Réalisez une véritable oeuvre d'art. Ce que vous vous avez devant les yeux vous invite à créer votre vie, à matérialiser dans votre vie soit votre projet, soit votre vraie vie. Alors si vous voulez que le résultat dans votre vie soit beau, soignez tout également votre tableau de vision. N'hésitez pas à employer des crayons de couleur, des feutres, des pastels, des paillettes, pour rendre le tout attrayant, beau et gai. Vous devez avoir du plaisir, de la joie, de l'enthousiasme, de la gratitude en contemplant votre oeuvre. C'est en visualisant ce que vous désirez avec la plus haute fréquence possible que vous le créez dans votre vie : votre tableau est un outil très concret pour vous aider à vibrer à la fréquence de création de l'Univers, ne l'oubliez pas ! Placez-le dans un endroit où vous le voyez régulièrement. Ce peut être dans votre bureau, de façon à l'avoir sous les yeux toute la journée. Mais ce peut être aussi dans votre chambre, en face de votre lit, de façon à ce que ce soit la première chose que vous voyez en vous levant le matin et la dernière chose que vous regardez le soir en allant dormir.

Vous avez aimé cet outil ? Alors je ne résiste pas au plaisir de vous en donner un autre !

S'AMUSER À CRÉER SA VIE

Vous vous demandez peut-être ce que c'est ? C'est un porte-clé. En effet, dans la lignée du Vision Board que je vous invite à créer de vos mains, comme l'acte créateur de votre vraie vie et comme support visuel pour vous aider

à garder présent à l'esprit votre objectif, je vous propose aussi de créer de petits objets du quotidien qui vous rappellent votre objectif.



Je vous rappelle en effet qu'un des secrets de l'Abondance, est d'avoir une vision claire et précise de ce que l'on souhaite, et de l'avoir en permanence dans la tête. Quoi de mieux donc que des objets qui nous entourent pour nous faire un clin d'oeil, plusieurs fois par jour.

Quand je voulais acheter ma Fiat 500, je me suis fabriqué ce porte-clé en plastique fou. Il existe aujourd'hui beaucoup de services sur internet pour personnaliser des objets (mug, tee-shirts, porte-clé...) alors autant le faire avec des phrases qui vous inspirent. Ou mieux encore, avec votre Vision Board : faites le photocopier en plus petit et plastifier, pour le transformer en set de table, au format photo pour mettre dans votre porte-feuille ou comme marque-page...

Soyez créatif, créez vos objets et votre vie !