



RENOUVEAU. JOUR N°7

Voici ma méthode imparable pour **rêver en grand et se créer une vie riche de sens, de joie et de plaisir**. Je l'applique chaque fois que je fais un moment de « pause » pour m'interroger si ma vie me satisfait pleinement telle qu'elle est.

PREMIÈRE ÉTAPE : LÂCHEZ-VOUS !

Projetez-vous dans un an exactement (à la fin du mois d'avril 2021) et **faites la liste de projets/désirs/objectifs que vous aimeriez avoir réalisés à cette date**. Établissez cette liste de manière à équilibrer les différentes dimensions de votre vie : mission de vie, plaisirs, vie de famille, couple, amitiés, loisirs... Dans cette première étape, lâchez-vous : peu importe si c'est réaliste ou pas. Contentez-vous de sentir si ce projet, cette envie, ce désir, cet objectif est « juste » et important pour vous maintenant, qu'il s'agisse de petites ou de grandes choses. Vous devez pouvoir dire au sujet de chaque sujet « **il est temps que ce genre de choses m'arrivent** ». Cette première liste doit comporter entre 15 et 20 points.

DEUXIÈME ÉTAPE : FAITES DU TRI

Reprenez cette liste et **mettez un numéro de priorité à côté de chaque objectif** : en n°1, l'objectif prioritaire, et ainsi de suite.

Ne gardez que les 12 premiers. Ces douze objectifs sont symboliques des 12 mois de l'année, même s'ils ne vous prendront pas tous un an à se réaliser, même si vous n'en réaliserez pas un par mois. Ce sont 12 objectifs qui vous portent, qui vous mettent en joie, que vous sentez important de réaliser maintenant, comme s'ils cherchaient à prendre vie à travers vous.

Comment les sélectionner :

- ils doivent tous **vous faire vibrer au maximum** (si en relisant la liste ce n'est pas le cas, supprimez-les)
- ils doivent **respecter un équilibre gros-moyens-petits**. En effet, vous ne pourrez pas focaliser et mettre votre énergie sur 10 gros projets et 12 petits projets ne vous donneront pas assez d'énergie pour décider d'aller de l'avant. Il s'agit de réaligner votre vie sur votre vraie vie, ne l'oubliez pas.

TROISIÈME ÉTAPE : AFFICHEZ VOTRE LISTE

Ecrivez au propre votre liste (n'hésitez pas à la décorer avec des feutres, pastels, crayons de couleur, images) et **affichez-là dans un endroit où vous la voyez au moins 3 fois par jour**.

Un exemple de liste

- Faire un voyage à l'étranger
- Créer une nouvelle activité professionnelle

- Engager une femme de ménage 2h par quinzaine
- Ecrire un livre
- Réorganiser les placards de la cuisine
- Aller au restaurant avec mon fils et lui dire tout ce que j'apprécie en lui
- Partir en week-end prolongé en amoureux pendant l'un des ponts du mois de mai
- M'organiser pour aller au hammam tous les 15 jours
- Perdre 5 kg
- Vivre une relation de couple de rêve
- M'offrir un beau bijou
- Redécorer totalement ma chambre

QUATRIÈME ÉTAPE : RÉALISEZ VOS OBJECTIFS

Chaque jour, réalisez une ou plusieurs étapes qui vous permettent de réaliser ou d'aller vers la réalisation d'un ou plusieurs de vos objectifs. Faites des bilans régulièrement pour réorganiser votre emploi du temps en fonction de l'avancée des différents objectifs.

Chaque fois qu'un des 12 objectifs est atteint (facile pour les petits), vous en choisissez un autre dans la liste que vous avez mise de côté (les objectifs qui ne faisaient pas partie des 12 premiers).

CINQUIÈME ÉTAPE : CÉLÉBREZ LA RÉALISATION DE VOS OBJECTIFS

Ayez toujours une bouteille de champagne au frais ou le nécessaire pour vous fêter selon votre rituel favori (bain moussant, huile de massage...)

Célébrez chaque étape importante pour vous, selon vos critères : personne d'autre que vous ne sait ce que vous demandé chaque action, fêtez ce qui est digne de l'être, selon vous.