

Comment réussir sans effort



**> Les 5 points-clés à vérifier
pour une motivation toujours au top**

La semaine dernière, j'ai participé à une formation et la dernière journée était consacrée à l'après-formation : comment conserver l'énergie du challenge, comment rester motivé.e, comment persévérer lorsqu'on se retrouve seul face à son objectif ou son projet ?

En mettant mes idées noir sur blanc, en décortiquant comment je fais pour être toujours pleine d'énergie et aller de l'avant (c'est une question qui revient souvent dans la bouche de mes lecteurs), j'ai mis à jour les 5 points à vérifier quand on manque de motivation.

J'ai donc eu l'idée d'en faire un article pour mon blog. Mais plus j'écrivais sur ces 5 points, plus mon article s'étoffait : j'ai donc transformé cet article en une méthode complète, que je vous offre aujourd'hui.

N'hésitez pas à le partager autour de vous !

Uyāllā *



1. Vérifiez que votre projet est aligné sur le plan divin

Si vous souhaitez réaliser un objectif ambitieux, il est impératif qu'il soit relié à un « grand pourquoi » très fort, à votre raison d'être, à votre plus haute intention. Si en lisant ceci vous réalisez que vous avez tendance à vous minimiser, à vous ratatiner, à ne pas oser voir grand, il pourrait être intéressant de faire un travail en profondeur pour vous y autoriser.

Pour vous connecter à votre plus haute intention, à votre raison d'être, c'est assez simple. Encore faut-il s'en donner les moyens. Il s'agit de répondre à une simple question.

Quelle est cette question ? La voici.

« Qu'est-ce que je prétends ne pas savoir ? »

> Alors que mes parents, l'école, les institutions et l'environnement socio-culturel dans lequel j'ai baigné ont tous des idées sur ce qui est le mieux pour moi, je sais dans mon coeur ce qu'est mon idéal et j'arrête de prétendre ne pas savoir ce qu'est vraiment mon désir de coeur.

Cette question n'est pas de moi, elle figure dans ce qui est depuis plus d'un an maintenant mon livre de chevet, à pratiquer tous les jours : *Vivre dans la Grandeur*, de Marc Januszewski.

Prenez le temps de répondre valablement à cette question. C'est-à-dire que si rien ne vient spontanément, asseyez-vous chaque jour, bloc de papier et crayon à la main et écrivez tout ce qui vous passe par la tête pendant une heure, même si au départ ça ne ressemble à rien de cohérent. Croyez-moi, si vous faites cet « exercice » plusieurs jours d'affilée, quelque chose finira par sortir du plus profond de votre coeur.

C'est garanti !

Et si vous avez besoin d'aide pour clarifier tout ce qui ressortira de vos pages d'écriture, demandez de l'aide à un.e ami.e bienveillant.e. Rien de tel qu'une autre personne pour nous tendre le miroir de qui nous sommes vraiment.

2. Avoir une routine de développement personnel et spirituel

Tout comme le marathonien court tous les jours ou que le pianiste-concertiste fait ses gammes tous les jours, il doit en être de même pour vous.

Le lien avec le divin, c'est comme une relation : ça s'entretient. Si vous souhaitez que Dieu vous accompagne dans toutes vos tâches et vous aide à accomplir votre destinée humaine, il faut le lui demander. Puis écouter ses réponses. Et mettre en oeuvre ces fameuses réponses.

C'est pour ça que vous devez prendre le temps chaque jour d'y consacrer toute votre énergie. Dans l'action, comme on le verra dans le point ci-dessous, mais pas seulement. Loin de là.

Même les jours où vous êtes débordée, votre priorité doit-être celle-là.

Prendre une heure pour votre développement personnel et spirituel, selon la routine que vous souhaitez.

Voici la mienne.

- J'allume une bougie, qui symbolise l'entrée dans un moment particulier, une parenthèse dans ma vie bien remplie
- Je commence par un moment de gratitude : j'écris dans mon cahier 5 choses pour lesquelles je me sens reconnaissante, petites ou grandes.
- J'interroge mes guides au sujet d'une question que je me pose.
- Je passe une commande à l'univers.
- Je prends un moment de prière, comme un rendez-vous d'amour avec moi, un moment où je peux être 100% authentique, un moment où je me mets à l'écoute de ce que la vie cherche à manifester à travers moi.
- Si besoin ou envie je pratique une auto-onction sacrée.
- Enfin, je termine en soufflant ma bougie, avec la conscience que tout ce que je viens de faire là dans la matière continue à agir dans le subtil.

Pourquoi est-ce que cette heure doit être prioritaire ?

Parce que plus vous vous connecterez à ce point de votre coeur où vous faites l'expérience que tout est connecté, où vous ne faites qu'un avec le Tout, où vous ne savez plus si Dieu est en vous ou vous en lui, plus vous attirerez des personnes et des événements qui correspondent à cette vibration, plus vous vous alignerez sur votre plus haute intention.

3. Passez à l'action pendant (au moins) une heure par jour

Quand on a un objectif ambitieux, il est évident qu'il va nous demander du temps pour se mettre en place. Et là, il peut être tentant de se dire : « je m'y mettrai quand j'aurais une demi-journée devant moi » ou « dimanche, c'est décidé, je m'y mets ». C'est une grossière erreur.

Pourquoi ?

Parce que quand on a une vie de famille, un job, des factures dans la boîte aux lettres, des formalités administratives à accomplir, eh bien cette demi-journée de temps libre, on ne l'a jamais.

Alors il faut s'arranger autrement afin de profiter pleinement de chaque moment disponible pour avancer vers sa raison d'être.

L'autre souci qui peut se poser quand on ose enfin mettre noir sur blanc sa raison d'être, sa mission de vie, sa plus haute intention, c'est qu'il y a un gap entre là où on se trouve et notre objectif. Du coup, on ne passe pas à l'action car la montagne nous semble trop haute à gravir.

Mais heureusement, je connais un outil fantastique, à la portée de tous : la baguette magique.

La baguette magique est une méthode de planification d'objectifs et, plus précisément, une méthode permettant de découvrir par où commencer dans le processus d'atteinte d'un objectif.

Un retroplanning

La baguette magique fonctionne comme un retro-planning, c'est-à-dire qu'elle permet de vérifier que vous avez assez de temps pour votre projet. Exemple :

> Je veux écrire mon livre et je veux qu'il soit dans les librairies le 15 janvier 2021.

Cela veut dire qu'il faut qu'il soit imprimé en décembre 2020.

Cela veut dire qu'il faut que la dernière relecture ait lieu en novembre 2020.

Cela veut dire qu'il faut qu'il soit terminé de rédiger en octobre 2020.

Admettons que mon livre fasse 12 chapitres et que j'en écris un par mois, nous sommes en avril 2020, je m'aperçois que ça ne colle pas : soit je décale la date de parution de mon livre, soit j'organise mon emploi du temps de manière à écrire davantage chaque mois. Cela peut aussi fonctionner en sens inverse, on peut grâce à cette manière de procéder se rendre compte qu'on peut avancer plus vite que ce qu'on pensait pour la réalisation de son projet.

Dans le document complémentaire « baguette magique • exemple pratique » je détaille la baguette magique pour les coachs, thérapeutes, indépendants mais vous verrez qu'à force de l'utiliser, vous aurez envie de l'appliquer pour tout projet un tant soit peu important pour vous. Gros avantage : il ne s'agit pas nécessairement de quelque chose que vous savez déjà faire. Au contraire, la baguette magique vous permet de découvrir là où ça pourrait bloquer pour y remédier le mieux et le plus en amont possible pour éviter de se trouver coincé à un moment donné du processus.



La méthode complète en 5 étapes

1 - Reprenez votre objectif et imaginez que vous avez une baguette magique qui vous permet, à l'instant, d'atteindre votre objectif. Si vous utilisez cette baguette magique et que vous êtes projeté au seuil d'atteinte :

- Dans quelle situation vous trouveriez-vous ?
- Qu'est-ce que vous seriez en train de faire ?
- Avec qui ? Qu'est-ce que vous diriez ? Qu'est-ce que vous entendriez ?
- Quelle expérience feriez-vous ?

NB. Le temps ne peut pas être une limite (ne vous dites pas "Ça serait bien, mais je n'aurai jamais le temps"). C'est justement pour ça qu'on utilise cette méthode, pour gagner du temps et de l'efficacité.

2 - En supposant que vous décidiez d'aller dans cette direction (puisque vous n'avez pas de baguette magique...), faites la liste des étapes préalables à rebours (c'est-à-dire en partant de l'objectif atteint, et en remontant dans le temps. La question-clé est : Pour arriver à ça, qu'est-ce que j'ai dû faire juste avant ?

NB. Il peut y avoir des séries d'étapes en parallèle.

3 - Subdivisez la dernière étape de telle sorte qu'au moins les 3 dernières étapes (les plus proches dans le temps de maintenant) soient très facilement réalisables. Faites cela jusqu'à ce que vous ayez déterminé au moins 3 étapes que vous pourriez faire dans le courant de la semaine prochaine, voire d'ici demain matin...

NB. S'il s'agit de séries d'étapes en parallèle, déterminez 3 étapes pour chaque parallèle.

4 - Faites la dernière étape qui figure sur votre liste : elle est censée être très facilement réalisable dans un avenir très proche. Si ce n'est pas le cas, subdivisez-la jusqu'à ce que au moins les 3 dernières étapes soient "très facilement réalisables dans un avenir très proche".

5 - Dès qu'une étape est réalisée, barrez-la et reconstituez une liste d'au moins 3 étapes très facilement réalisables dans un avenir très proche, par exemple en subdivisant l'étape précédente.

L'essence de la baguette magique

Mettez un soin particulier à toujours maintenir une liste d'au moins 3 étapes très facilement réalisables dans un avenir très proche, sinon vous passez à côté de l'essence même de la baguette magique. C'est en réalisant ces toutes petites étapes jour après jour que votre objectif se réalise.

Par ailleurs, voir votre projet se rapprocher de vous au fur et à mesure permet de rester motivé ce qui est un challenge pour les gros projets qui sont éloignés de notre vie actuelle. Enfin, cela active la loi d'attraction : en mettant le focus sur le fait de réaliser une action par jour, même petite, vous focalisez sur votre objectif.

Et ce n'est pas tout !

Vous pouvez rendre cette baguette magique encore plus performante, en l'utilisant avec ce que j'appelle « l'action inspirée ».

Comment faire ?

C'est très simple !

Chaque jour, dès que vous avez l'occasion de réaliser une des étapes de votre baguette magique, fermez les yeux en visualisant votre objectif. Lorsque vous rouvrez les yeux et que vous regardez les toutes petites étapes qui se trouvent en fin de chacune de vos parallèles, laissez-vous guider ce les étapes qui vous « interpellent » et faites celles-ci en priorité, de manière à vous mettre dans le flux de la vie. Encore une fois, en faisant cela, vous gagnez du temps et de l'efficacité.

Cela peut vous paraître étrange mais si vous vous sentez inspirée par telle ou telle action alors que d'autres vous paraîtraient plus urgentes, c'est qu'il y a une raison : c'est que vous êtes dans le bon état d'esprit pour agir ainsi, ou que les personnes que vous essayer de joindre sont disponibles maintenant et ne le seront pas plus tard (ou inversement), c'est que votre subconscient est prêt à accomplir cette action.

Il se peut que rien ne vous inspire dans votre liste. Si c'est le cas, centrez-vous, fermez les yeux et sentez ce qui cherche à se manifester à travers vous. Et faites-le. Même s'il s'agit d'aller faire des courses (vous avez peut-être tout simplement besoin de décompresser ou encore c'est parce que vous allez croiser quelqu'un qui va être important pour vous) ou de faire une sieste (l'intuition du siècle sera peut-être présente au réveil). Faites-vous confiance et faites confiance au flux de la vie.

4. *Soyez vigilant.e à ce qui se passe dans votre vie*

Et prendre les décisions qui suivent ce que ça vous indique !

Une fois que vous avez défini votre plus haute intention, votre objectif ambitieux, votre raison d'être, que vous consacrez une heure par jour à votre développement personnel et spirituel, que vous avez mis noir sur blanc votre plan d'action et que vous en faites un peu chaque jour, il va se passer des choses.

Vous avez émis un signal fort dans le monde. Vous allez recevoir des réponses.

Tous les jours, à chaque heure. Ces réponses sont de 2 types.

Soit la vie vous répond en allant dans votre sens : des portes s'ouvrent.

Soit la vie vous répond en n'allant pas dans votre sens : vous avez beau toquer, les portes restent fermées.

C'est ainsi, il y a toujours 2 tendances :

- ce qui a tendance à se produire ;
- ce qui a tendance à ne pas se produire.

Si l'on regarde bien, tout notre environnement nous envoie des messages, des signaux, que nous captons plus ou moins bien, avec plus ou moins de conscience : nos émotions, notre corps, notre ordinateur, notre voiture, notre ordinateur, nos animaux (et même ceux que nous n'avons pas).

Votre job, c'est de développer un état d'esprit de vigilance par rapport à ces tendances, pour ne pas continuer à foncer tête baissée vers votre objectif sans observer ce qui se passe. Cette manière de faire s'appelle le contrôle.

Ce que la vie vous invite à faire, c'est à danser avec elle. Parce que vous avez peut-être décidé que c'est par cette porte que vous deviez passer pour atteindre votre objectif, et c'est pour ça que vous continuez de frapper de plus en plus fort, voire que vous envisagez de vous équiper d'un bélier (ou même d'un bazooka). Mais le problème, c'est que pendant que vous vous échinez sur la porte, vous ne voyez pas qu'on est en train de vous ouvrir la fenêtre et que le chemin qui se trouve derrière la fenêtre va vous mener de manière bien plus simple, facile, fluide et agréable vers votre objectif.

C'est pour cela qu'il est extrêmement important d'observer ce qui a tendance à se produire et ce qui a tendance à ne pas se produire.

Mais ce n'est pas tout !

La deuxième partie du job, et c'est bien souvent la plus difficile, c'est de suivre les tendances : c'est-à-dire décider d'aller dans la direction de ce qui a tendance à se produire et décider de ne pas aller dans la direction de ce qui a tendance à ne pas se produire.

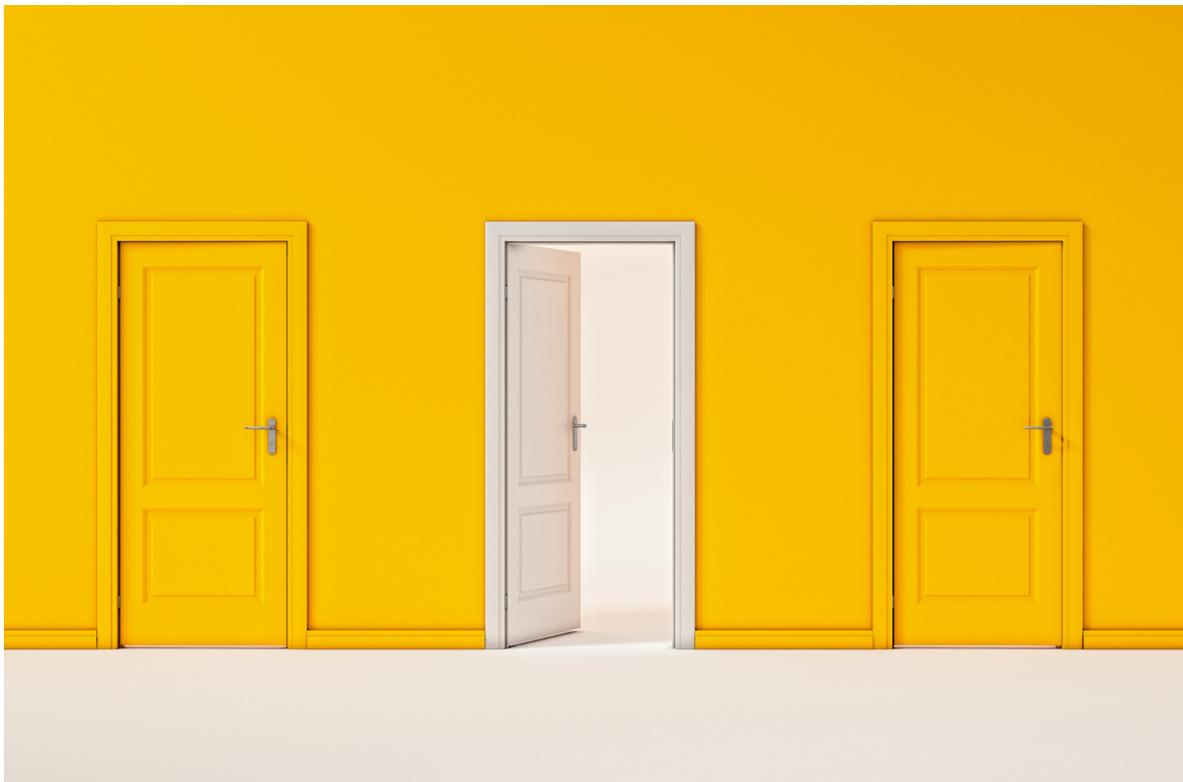
Sur le papier, ça a l'air fastoche, mais dans la réalité, ça l'est beaucoup moins...

Pourquoi ?

Parce que bien souvent, on a très envie de ce qui a tendance à ne pas se produire (parce que c'est du connu, c'est ce qu'on sait faire, c'est ce qu'on avait prévu...) et on a très peur de ce qui a tendance à se produire (parce que ça nous demande de voir les choses autrement, de sortir de notre zone de confort, de faire quelque chose de nouveau, de dire non à quelqu'un qu'on aime...)

Et pourtant, je peux vous dire qu'après quelques années de pratique du « je fais comme j'ai décidé » et du « je danse avec la vie », c'est la deuxième recette qui donne les résultats non seulement les plus savoureux offre au fil du temps la délicieuse sensation de se sentir divinement guidé.e, divinement protégé.e.

A vous choisir !



5. Cultivez une foi qui déplace les montagnes

Ce point est la suite logique du précédent : il est beaucoup plus facile de s'élancer hors des sentiers battus que la vie nous invite à emprunter et de renoncer devant une porte close si nous vivons dans la conscience que l'univers entier conspire à notre bonheur, pour reprendre les mots de Paulo Coelho.

Pour être capable d'accueillir la réponse de la vie comme étant la meilleure pour vous, pour devenir capable de se dire, en face de chaque situation, même la plus déplaisante, « soit je gagne, soit j'apprends » il est indispensable de cultiver sa foi dans la justesse du plan divin.

Que veut dire cette expression « une foi qui déplace les montagnes » ? Cette expression nous vient de l'Évangile de Matthieu : « C'est à cause de votre incrédulité, leur dit Jésus. Je vous le dis en vérité, si vous aviez de la foi comme un grain de sénevé, vous diriez à cette montagne : Transporte-toi d'ici là, et elle se transporterait ; rien ne vous serait impossible. »

Petite précision culturelle : le sénevé est plus connu sous le nom de graine de moutarde. Cette graine est très petite, la plus petite que les auditeurs de Jésus connaissent. En revanche, la graine de sénevé se développe très rapidement et peut atteindre 3 mètres de haut dans les pays du Moyen-Orient. Je reviendrai tout à l'heure à cette notion de graine. En ce qui concerne la montagne, il est dit ici clairement qu'avec la foi, la montagne peut se déplacer et que rien n'est impossible. En d'autres termes la foi fait se matérialiser nos souhaits.

• Croire en ce qu'on ne voit pas encore

C'est ici que l'on revient à la métaphore de la graine de sénevé. Toute graine porte en elle l'arbre qu'elle deviendra, même si ça ne se voit pas au premier abord. Quand vous voyez un gland, vous ne voyez pas un chêne. Et pourtant, le gland est la première étape du chêne. Toute création voit d'abord le jour dans le monde invisible avant sa matérialisation dans le monde physique. Tout les objets que l'homme a créés ont d'abord été pensés. La première étape de toute création réside dans la conception. Ainsi, ce n'est pas parce que vous n'en n'êtes qu'à l'étape de l'idée, du projet que vous ne pouvez pas réaliser votre rêve, même si vous ne savez pas encore comment, ce qui nous amène d'ailleurs directement au point suivant.

• Ne pas s'attacher au comment

Le « comment cela va se faire ? » importe peu. Lorsqu'on s'interroge sur la question, on manque de foi justement. Là encore, repensez à la graine : vous n'avez absolument aucune idée de la manière dont les graines se transforment en arbre, n'est-ce pas ?

Aujourd'hui, avec la botanique, on peut l'expliquer. Mais heureusement que les tribus de chasseurs-cueilleurs qui ont commencé à se sédentariser grâce à l'agriculture ne se sont pas posé la question du comment pour commencer à semer des graines. Car c'est grâce à l'agriculture que leur boîte crânienne a pu s'élargir, donnant ainsi naissance à l'*homo sapiens*. Ce n'est pas parce que vous ne savez pas comment ça va se réaliser que vous devez renoncer.

Repensez à la plupart des choses que vous avez accomplies : il est rare que leur réalisation ait suivi la trajectoire que vous aviez imaginée au départ. Regardez vos amis, comment les avez-vous rencontrés ? Certainement pas grâce au site monmeilleurami.com. Non, vous les avez rencontrés tout simplement parce que vous étiez au bon endroit, au bon moment, dans la bonne disposition d'esprit, et l'amitié est née. Faites confiance que pour votre projet quel qu'il soit, ce sera la même chose : vous rencontrerez les bonnes personnes au bon moment, vous aurez accès aux bonnes informations en temps et en heure, vous saurez saisir les opportunités nécessaires quand vous en aurez besoin.

Contentez-vous de focaliser sur l'objectif final : c'est ça votre job et uniquement ça. Laissez la logistique à l'univers. Quand vous commandez un livre sur Amazon, vous ne les appelez pas pour savoir s'ils ont bien reçu votre commande et par où passe le camion qui va venir vous livrer. Vous faites simplement confiance que votre livre va vous être livré comme convenu.

- *Nourrir un état d'esprit compatible avec sa plus haute intention*

Cultiver sa foi, c'est aussi ne pas cultiver tout ce qui ne va pas dans le sens de mon rêve ou de mon projet. Ainsi, écouter les mauvaises nouvelles à la télévision, à la radio, lire les journaux est totalement contre-productif. Toute votre énergie doit être orientée et uniquement orientée vers ce qui pourrait rendre possible votre objectif. Vous vous souvenez, quand vous appreniez à conduire, le moniteur vous disait : « là où tu regardes, tu emmènes ta voiture ». Pour votre vie, c'est pareil : si vous regardez ailleurs que dans la direction où vous voulez aller, vous n'avez aucune chance d'y arriver.

- *Ne pas s'inquiéter du temps nécessaire et persévérer*

Nous revenons à la graine de sénevé avec laquelle nous avons commencé. Quand vous semez une graine, il se passe un certain temps avant que les premières pousses vertes sortent de terre.

Et pourtant vous continuez d'arroser tous les jours, il ne vous viendrait pas à l'idée de gratter la terre pour vérifier que la graine a germé. Vous plantez, vous arrosez et vous attendez.

Tout processus prend du temps.

Il y a certains processus dont le temps est connu : quand vous voulez un oeuf dur, ça prend 10 minutes à partir de l'ébullition.

Mais pour tout ce qui concerne la croissance personnelle et les projets, on sait combien de temps ça a pris une fois que le processus est terminé.

Et ce temps est directement proportionnel à notre foi.

Pour vous aider à persévérer pendant que le temps passe, souvenez-vous que les petits ruisseaux font les grandes rivières et que nous avons dû apprendre à marcher avant de savoir courir.

Chaque pas compte vers la réalisation de votre objectif, il faut donc un jour commencer, même en titubant comme le fait le jeune enfant et faire tous les pas les uns après les autres, pour être certain de parvenir à destination.

