

LA MÉTHODE MAGIQUE POUR CRÉER SA VRAIE VIE

• Gaëlle Le Reun •

Arise & Shine



Se créer une vie sur mesure, une vie qui vous ressemble à 100% 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 ma méthode pour définir ce que vous voulez vraiment. Elle vous aidera à rester connecté 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.



LES 4 DOMAINES DE LA VRAIE VIE

Cet 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

