



Arise & Shine  
l'art de créer votre vie

- Fiche pratique -

**Comment agir efficacement : la poule aux oeufs d'or**

L'avarice perd tout en voulant tout gagner.  
Je ne veux, pour le témoigner,  
Que celui dont la Poule, à ce que dit la Fable,  
Pondait tous les jours un oeuf d'or.  
Il crut que dans son corps elle avait un trésor.  
Il la tua, l'ouvrit, et la trouva semblable  
A celles dont les oeufs ne lui rapportaient rien,  
S'étant lui-même ôté le plus beau de son bien.  
Belle leçon pour les gens chiches :  
Pendant ces derniers temps, combien en a-t-on vus  
Qui du soir au matin sont pauvres devenus  
Pour vouloir trop tôt être riches ?

JEAN DE LA FONTAINE

**Que nous enseigne cette fable ?**

Evidemment, cette fable est une métaphore qui nous invite à la réflexion sur nous-même.

Les oeufs en or représentent ici ce qui est issu de nous, autrement dit notre production ou ce que nous mettons dans le monde, notre mission de vie, notre contribution. C'est notre capacité à produire du contenu en or qui va nous rendre riche.

Ce contenu en or a une vitesse de production qui suit un processus : c'est parce qu'il ne veut pas attendre que la poule pondre son oeuf chaque jour que son propriétaire l'éventre, pour avoir directement accès à la source de production. Et c'est là l'erreur fatale. De même, il ne sert à rien de tirer sur la salade pour quelle pousse plus vite : ce qu'il lui faut, c'est la bonne dose de soleil et d'eau, ainsi que du terreau fertile. Pour continuer de filer la métaphore, cela signifie que produire du contenu en or prend du temps et nécessite des circonstances adaptées. Vouloir produire plus risque de nous épuiser, physiquement et psychologiquement.

Pour continuer à bénéficier d'un oeuf en or chaque jour, il faut prendre soin de la poule : éviter de la tuer, mais ne pas trop la nourrir non plus. Une autre version de cette histoire raconte que la femme qui possède la poule aux oeufs d'or l'engraisse en se disant qu'elle va produire davantage, mais c'est l'inverse qui se produit : la poule devient tellement grasse qu'est incapable de pondre. Si nous voulons continuer à pondre des oeufs en or, nous devons prendre soin de nous dans toutes nos dimensions : travailler à notre rythme, toujours se former pour devenir meilleur, avoir une vie équilibrée dans tous les domaines (personnel/professionnel/relationnel et physique/mental/esprit).

### **Le renouvellement en 4 dimensions**

S'engager dans un processus d'amélioration continue (sans attendre les crises qui ne manquent pas d'arriver si on ne prend pas soin de sa capacité de production) constitue votre capacité de production personnelle. Elle préserve et renforce le meilleur atout dont vous disposez : vous-même. Elle renouvelle qui vous êtes dans ses quatre aspects : physique, socio-émotionnel, spirituel et mental.

#### **• L'aspect physique**

Il s'agit de prendre soin de votre forme physique en choisissant une nourriture équilibrée, en vous reposant suffisamment, en prévoyant des moments de relaxation et en faisant de l'exercice régulièrement. Vous pouvez gagner énormément en énergie et en productivité en étant à l'écoute de votre corps et en gérant votre emploi du temps en fonction de ce que demande votre corps. Se connaître soi-même et respecter le fonctionnement de son corps (qui est différent de celui de votre voisin) est aussi une manière de prendre soin de soi et de se respecter.

Quelques exemples :

- Vous êtes insomniaque ? Chouette, des plages horaires de temps disponible où on est sûr de ne pas être dérangé ! Plutôt que de ressasser vos pensées négatives, levez-vous et faites ce que vous avez envie de faire.
- Vous préférez manger léger à midi ? Dites non à tous les « déjeuners de travail » qui s'avèrent en général trop riches et trop arrosés et remplacez votre repas de midi par un jus de légumes frais, vous n'en serez que plus efficace l'après-midi. Le soir, ça vous permet de faire un bon petit dîner en amoureux.
- Vous aimez danser ? Prenez le temps de danser sur une de vos musiques préférées une ou deux fois par jour, de préférence dès que vous sentez une baisse d'énergie (de toute façon vous ne serez pas plus efficace en restant collé à votre table de travail).

#### **• L'aspect spirituel**

En cultivant consciemment votre dimension spirituelle, en prenant en considération votre nature céleste au même titre que vous accordez de l'attention à votre nature terrestre, vous naviguerez sur les flots de la vie avec beaucoup plus de sérénité et de fluidité. L'Esprit que vous êtes forme l'essence, le coeur même de votre être. C'est votre domaine le plus intime qui soit. Vous ne vous en rendez peut-être pas compte au quotidien mais vous tirez

vos véritables forces et vos sources d'inspiration et de motivation dans quelque chose de bien plus grand que vous.

Trouvez la pratique spirituelle qui vous correspond, que ce soit la méditation (méditation guidée, en musique, dans le silence : à vous de voir ce que vous préférez), la prière. Certains cultivent aussi leur spiritualité à travers la nature et ne peuvent se passer de leur promenade quotidienne. La nature procure à sa manière une certaine force à ceux qui s'immergent en elle. Le jardinage a d'immenses vertus de lâcher-prise par exemple.

« Il n'est pas de vent favorable pour celui qui ne sait où il va » disait Sénèque. C'est la raison pour laquelle vous devez impérativement faire régulièrement l'exercice de votre vision pour vérifier sur votre vision est toujours la bonne et 3 fois par an (1er janvier, 1er mai et 1er septembre) l'exercice des 4 domaines de la vraie vie.

Oeuvrer à notre renouvellement spirituel requiert de notre part un grand investissement en temps, mais c'est une tâche que nous n'avons précisément pas le temps de négliger.

#### • L'aspect mental

Une grande partie de notre développement intellectuel et de notre discipline nous vient de notre éducation scolaire. Mais, lorsque nous quittons l'école, la plupart d'entre nous laissent alors leur intellect s'endormir.

Il est essentiel de se former en permanence. Assurez-vous d'avoir toujours un programme de formation en cours. Avec l'explosion des cours en ligne, dans quelque domaine que ce soit, cette exigence n'a jamais été aussi facile à remplir. Une éducation continue et enrichissante de notre intellect représente un facteur essentiel pour notre renouvellement intellectuel. Aujourd'hui, votre sécurité économique ne provient pas de votre métier, mais de votre pouvoir de production (facultés de penser, d'apprendre, de créer, de vous adapter). C'est de là que naît la véritable indépendance financière : non pas la richesse, mais la capacité de créer cette richesse. C'est une richesse intérieure.

Ayez toujours un livre en cours : c'est le meilleur moyen pour développer son intellect que de lire de grands auteurs ou des ouvrages culturels. On s'imprègne ainsi des plus grands esprits de ce monde. La lecture sera d'autant plus bénéfique si l'on cherche à comprendre la pensée de l'auteur. Lire des livres biographique est excellent pour cela : penser à prendre des notes et à s'interroger sur les croyances harmonieuses et porteuses de l'auteur (qu'est-ce que l'auteur a ou avait comme croyances que je n'ai pas, quelles pratiques il a développé pour connaître le succès, quelles limites il a dû dépasser et comment a-t-il fait...).

#### • L'aspect relationnel

La sphère relationnelle est vraisemblablement à la fois celle sur laquelle nous avons le plus d'attente et celle que nous pouvons le moins contrôler, dans le sens où nous attendons souvent des autres qu'ils comblent nos manques et que nous avons des exigences sur la

manière dont ils devraient le faire. Les autres nous font vivre nos plus grandes joies et nos plus grandes peines.

Prendre la responsabilité de ce que l'on vit dans nos relations, décider de créer des relations apaisées avec ceux qui nous entourent demande beaucoup de courage et demande aussi du temps, mais c'est ce qui constitue une richesse inestimable et des souvenirs inoubliables.

Dans ce domaine des relations, tout ce qui d'une manière ou d'une autre se rapporte à des idées telles qu'apporter sa pierre à pierre à l'édifice de l'humanité, servir autrui, contribuer au monde participe à notre bonheur. Nous éprouvons alors la joie de créer à partir de qui nous sommes, la satisfaction de participer à quelque chose qui nous dépasse, le plaisir d'aller chercher au plus profond de nous-même nos talents uniques et l'exaltation de les exprimer. Hans Selye, médecin mondialement connu pour ses recherches sur le stress, développe la thèse suivante : ce n'est qu'en servant autrui, en concrétisant des projets passionnants pour soi et utiles pour notre entourage, que nous pouvons mener une vie longue, saine et heureuse.

### **Un pas à la fois : agir un peu chaque jour**

Pour cela, utilisez la technique du kaizen : un pas après l'autre. Le mot kaizen est la fusion des deux mots japonais kai et zen qui signifient respectivement « changement » et « bon ». La traduction française courante est « amélioration continue ». Utilisé dans l'industrie, le terme est en réalité une véritable philosophie. Cette démarche japonaise repose sur des petites améliorations faites au quotidien, constamment.

La baguette magique (expliquée dans l'exercice) 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. 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. Elle vous permet aussi, par le découpage en toutes petites actions, d'agir concrètement tous les jours : ce faisant, vous vous rapprochez imperceptiblement de votre objectif au quotidien sans avoir besoin de dégager une grande plage horaire de temps, vous focalisez facilement sur votre objectif (activant ainsi la loi d'attraction) et vous restez motivé sur le long terme (nourrissant ainsi votre confiance et votre estime de soi).

Cette baguette magique est un des secrets de ma réussite, en tout cas de mon extrême efficacité : tous mes clients qui se sont appropriés cette méthode m'en donnent des retours positifs.

### **L'action inspirée**

Dans toutes vos listes de tâches à faire, laissez-vous guider par votre intuition, par le flux de la vie. Si vous avez soudain envie d'appeler telle personne alors que ça ne vous semble pourtant pas prioritaire, faites-le : c'est sans doute que cette personne est disponible pour vous maintenant mais qu'elle ne le sera plus dans une demi-heure, quand vous aurez fini

de faire vos factures. Apprenez à suivre le flux, vous gagnerez du temps et de l'énergie : il est beaucoup plus confortable de se laisser porter que de nager à contre-courant. C'est ce que j'appelle « être à l'écoute de ce que Dieu cherche à manifester à travers moi aujourd'hui ». C'est observer sur quelle action mettre son énergie parce que toutes les conditions semblent réunies aujourd'hui par sa réalisation, même si je ne sais pas pourquoi, même si je ne sais pas comment, même si ça ne semble pas logique. Ce peut être parfois aller faire une sieste alors que vous êtes débordés, ça peut aussi être aller faire des courses : parce que vous aurez une idée brillante au réveil ou qu'en faisant vos courses vous allez rencontrer une personne très utile pour vous, ou qu'encore vous n'avez pas le bon état d'esprit aujourd'hui pour mener à bien votre projet. Faites confiance que votre nature spirituelle sait mieux que votre mental ce qui est bon pour vous. Vous pouvez aussi appliquer l'action inspirée à la baguette magique pour renforcer encore son efficacité. Voici comment procéder. 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 par 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.

- Application -

## 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.

### **Appliquer l'action inspirée à la baguette magique**

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 son 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.