



Cours n°3

Vivre sa vraie vie

Vivre sa vraie vie, c'est vivre une vie qui nous ressemble à 100%, qui est totalement alignée sur qui nous sommes vraiment et qui reflète entièrement les désirs de notre coeur. C'est définir tout ce qui va dans le cadre de l'énoncé de vision qu'on a vu au chapitre précédent.

Là encore, vous allez avancer à petits pas, chaque jour un peu plus pour mettre en oeuvre tous les éléments de votre vraie vie : peu à peu, vous allez enlever de votre vie ce qui ne vous ressemble pas (ou plus), pour faire la place belle à tout ce qui a de l'importance à vos yeux, à tout ce qui vous rend profondément heureux.



Les 4 domaines de la vraie vie

A - Moi

Santé • Sommeil • Alimentation • Poids • Silhouette • Look Vêtements • Accessoires • Développement personnel • Vie spirituelle.

B - Mes relations

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 • Audiovisuel • Informatique et communication • Modes de déplacement.



Quelques exemples

En commençant chaque phrase par « si je vivais ma vraie vie... ».

A - Moi

- Santé
j'irais au hamac une fois par semaine
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
j'aurais 8 robes faites sur le modèle de ma robe fétiche Tara Jarmon : marron, bleue, marron chiné, aubergine, moutarde, tissu orange et prune, satin doré, caramel
- Accessoires
j'aurais trouvé le modèle de chaussures qui me convient
- 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 mes enfants une relation de croissance personnelle, dans l'amour et la bienveillance
- Famille (d'origine)
j'aurais des relations harmonieuses et authentiques avec mes parents et je les verrais avec plaisir une fois par semaine
- Amis et Copains
j'aurais 5-6 amis choisis, en compagnie de qui cheminer vers ma vraie vie : nous nous tendrions mutuellement le miroir bienveillant nécessaire à notre évolution
- Collègues
je serais entourée de leaders spirituels qui marchent leur parole et je communiquerais avec eux une fois par mois
- Réseaux
j'aurais créé un groupe de femmes solidaires au service de Marie, des femmes et du monde



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 serai 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

j'irais passer une semaine à Barcelone en juin 2017

D - Mon espace

- Habitation

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

- Ameublement

j'aurais un lit fabriqué par mon ami Gwénolé

- Équipement ménager

j'aurais un extracteur de jus

- Audiovisuel

je n'aurais pas de télé

- Informatique et communication

j'aurais un iPhone 7

- Modes de déplacement

j'aurais une FIAT 500 neuve



