



## Cours n°4

# VOTRE FEUILLE DE ROUTE VERS L'ABONDANCE

Afin de mettre toutes les chances de votre côté pour réaliser vos objectifs, il s'agit maintenant de dépasser tous les blocages à l'action, dont un ennemi bien connu : la procrastination. Le fait de toujours remettre à plus tard ne doit pas être combattu de manière comportementaliste, à l'aide de techniques et d'outils. Comme il ne sert à rien de prendre un médicament qui va guérir votre symptôme mais pas la cause de votre mal, les obstacles à l'action doivent être analysés en profondeur car ils ne sont que la partie émergée de l'iceberg, c'est simplement votre système de croyances qui vous montre que quelque chose est désaligné à l'intérieur.



### 1. ASSUREZ-VOUS DE NE FAIRE QUE CE QUI VOUS ANIME VRAIMENT

Vous devez d'abord supprimer de votre emploi du temps tout ce qui n'a pas trait à votre objectif et à votre vraie vie de manière générale.

Si ce n'est pas suffisant, interrogez-vous pour savoir si cet objectif que vous avez choisi vous correspond vraiment : est-ce un objectif lié à votre vraie vie ou que vous souhaitez réaliser dans l'espoir de faire plaisir à quelqu'un (pour que votre conjoint soit fier de vous, pour que vos parents vous aiment, pour satisfaire votre intellect, pour en démontrer à vos voisins...) ? Un des échecs les plus courants que l'on attribue à la loi d'attraction est celui-là : on croit qu'on désire quelque chose qu'on ne désire pas vraiment. Et si ce désir n'est pas vraiment le nôtre, n'est pas aligné sur nos valeurs personnelles, ne nous "prend pas aux tripes" et ne peut être qualifié de "désir ardent", il n'y a aucune chance pour que vous mainteniez l'énergie et la motivation nécessaire à sa réalisation. Cela revient à s'intéresser aux maths juste pour avoir son bac : quelques mois plus tard on a tout oublié.

Dans votre vie de manière plus générale, si vous voulez conserver un bon niveau d'énergie pour votre projet ou votre objectif, vous devez avoir votre "réservoir émotionnel" rempli. En créant votre projet, vous allez devoir donner : donner de vous, de vos compétences, de votre énergie. Vous devez donc faire le plein dans les autres domaines de votre vie. Si vous vous disputez avec votre conjoint, si vous utilisez votre temps libre à faire du ménage, si vous passez votre temps à crier sur vos enfants pour qu'ils rangent leur chambre, si vous utilisez votre espace de cerveau disponible pour critiquez votre patron ou pour en vouloir à vos parents parce que décidément ils ne



vous ont pas donné toutes les chances de réussir dans la vie, vous n'aurez plus rien à offrir en ce qui concerne votre projet. Vous devez donc faire du tri et voici quelques questions pour vous y aider :

- préférez-vous avoir une maison nickel ou laisser une empreinte (aussi modeste soit-elle) dans le monde ?
- préférez-vous passer du temps de qualité avec vos enfants ou bien que leur chambre soit rangée ?
- préférez-vous cultiver le sentiment d'incompréhension avec votre conjoint ou bien réaliser votre projet, même dans le silence si rien n'est possible autrement, et lui montrer les résultats quand vous aurez réussi ? Si vous avez besoin de son soutien, c'est que vous-même ne croyez pas en vous : ne demandez pas à l'autre qu'il vous donne ce que vous vous donnez pas à vous même, n'exigez pas de l'autre qu'il soit meilleur que vous.
- préférez-vous continuer à râler après votre patron ou prendre votre place en le considérant comme une personne, en essayant de comprendre et d'intégrer son paradigme et en mettant en oeuvre toutes vos compétences pour l'aider à assumer ses responsabilités ?

A l'aide de questions comme celles-ci, continuez le tri dans votre emploi du temps, mais surtout, faites une opération « tri sélectif » dans votre tête : éliminez toute source de pensées et d'émotions négatives pour cultiver uniquement le meilleur de vous.

## 2. POSEZ-VOUS LES BONNES QUESTIONS

Pour comprendre ce qui vous empêche de passer à l'action, vous pouvez aussi aller voir plus profondément ce qui se passe en vous avec tout ce que vous apporterait la réussite (de votre projet, de votre vie, financière...). Vous y découvrirez le bénéfice caché de votre procrastination, vous trouverez donc ce qui est réellement à travailler.

- En quoi ça vous arrange de procrastiner ? Qu'est-ce que ça occasionnerait dans votre vie si vous réussissiez votre projet ?
- Avez-vous peur de réussir ou peut de rater ? Pour répondre à cette question valablement, lisez le texte ci-dessous.

*« Notre plus grande peur n'est pas d'être insuffisants. Notre plus grande peur est d'être capable au-delà de toute mesure. C'est notre lumière et non notre obscurité qui nous effraye le plus.*

*Nous nous posons la question : « qui suis-je pour oser me penser comme quelqu'un de brillant, grandiose, plein de talents fabuleux ? » Mais en fait, qui êtes-vous pour ne pas oser l'être ? Vous êtes un enfant de Dieu. Jouer petit ne sert pas le Monde. Il n'y a rien de transformé à se faire tout petit de manière à ce que les autres ne se sentent pas mal à l'aise autour de vous. Nous sommes nés pour rendre manifeste la gloire de Dieu qui est en nous. Et elle ne se trouve pas seulement chez certains d'entre nous ; elle est en chacun de nous. Et en laissant briller notre propre lumière, nous donnons inconsciemment aux autres la permission de faire de même. Au fur et à mesure que nous sommes libérés de notre peur, notre présence automatiquement libère les autres. »*

Marianne Williamson



- A qui ça ferait de la peine si vous réussissiez ?
- Observez s'il y a en vous une question de loyauté familiale en vous posant la question suivante : si je réussissais, je n'aurais plus rien commun avec ma famille, ce serait comme les trahir puisque eux n'ont jamais rien réussi dans la vie.
- Déterminez une éventuelle inversion de problématique : en quoi est-ce que votre problème est la solution à un autre problème (subconscient pour le moment) ? Aidez-vous de l'exemple suivant.  
Exemple de la jeune femme qui avait du mal à perdre du poids.

### 3. LA BAGUETTE MAGIQUE

Appliquez à votre objectif la technique de 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.

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.

Cette technique vous est expliquée dans l'exercice pratique de cette semaine.

### 4. 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 lumineuse 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.

## 5. TROIS PETITS TRUCS EN PLUS

Je suis ravie de vous livrer aussi mes « trucs et astuces » personnels.

### VISUALISER OU COMMENT SE MOTIVER AGRÉABLEMENT

La motivation est un puissant levier d'efficacité. Vous le savez, quand vous avez envie de faire quelque chose, vous allez vite tandis que quand vous n'êtes pas motivés, vous vous traînez. Et en faisant toutes ces choses que vous faites en manquant de motivation, vous perdez du temps, de ce précieux temps que vous n'avez plus pour flâner, souffler, profiter de la vie, être avec vos amis, votre conjoint, vos enfants. Pour placer votre journée sous le signe de la motivation, faites une visualisation. Pour amplifier cette démarche, réalisez un tableau de visualisation avec des images qui représentent des objectifs que vous aimeriez atteindre. Affichez ce tableau dans votre bureau et dès que vous sentez une baisse de forme, regardez-le. Vous pouvez aussi choisir de le placer dans votre chambre, en face de votre lit, de manière à le regarder au lever et au coucher. N'hésitez pas également à vous fabriquer ou à faire fabriquer de petits objets du quotidien qui vous rappellent votre objectif.

### CULTIVER LA PUNCH ATTITUDE OU COMMENT SE METTRE DANS L'ÉNERGIE DE LA RÉUSSITE

Bouger son corps est un excellent moyen de se booster. Pour cela, utilisez des actions fortes énergétiquement comme chanter et danser. Trouvez votre musique, votre chanson « punch », celle qui représente votre idéal de vie, qui reflète vos aspirations les plus profondes et dès que vous sentez une baisse de forme, chantez et dansez sur cette musique.

### TROUVER SON DÉCLENCHEUR OU COMMENT PASSER À L'ACTION FACILEMENT

On a tous des manières de se mettre en condition personnelles et particulières. Il y a des situations (matérielles et/ou psychologiques) qui nous permettent de nous sentir prêt à passer à l'action. Pour les déterminer, rappelez-vous des moments où ça a été facile de s'y mettre et recréez ces mêmes conditions. Pour améliorer encore ces éléments déclencheurs, testez différentes manières de vous mettre à l'oeuvre et choisissez celles qui vous conviennent le mieux. Là encore, utilisez la technique de l'action inspirée : ayez 3 ou 4 techniques de mise en situation et choisissez au moment opportun celle qui vous parle le plus.



