



## *Module n°5 • Savoir ce qu'on veut et être ouvert aux miracles*

### EXERCICE N°34 • Y ALLER PAS À PAS

#### RÉFLEXION

*Vint un temps où le risque de rester à l'étroit dans un bourgeon était plus douloureux que le risque d'éclore.*

Que vous évoque cette phrase d'Anais Nin ?

#### PAS À PAS

Choisissez 3 petits pas à faire cette semaine pour sortir de votre zone de confort dans tous les domaines importants de votre vie.

Exemples :

- *inviter un ami au restaurant ou y aller tout seul pour savourer un rendez-vous avec vous*
- *prendre un moment pour parler de votre constitution à votre conjoint*
- *parler avec quelqu'un du fait que vous suivez ce programme et ce qu'il vous apporte*
- *passer un coup de téléphone ou faire une recherche internet pour votre objectif*
- *prendre une heure pour parler de votre propre enfance avec votre enfant*
- *faire part d'une de vos idées à votre supérieur hiérarchique*
- *vous faire faire un massage par un professionnel*

Notez-les ici et planifiez-les dans votre agenda.

Chaque semaine, re-planifiez dans agenda 3 petits pas qui vous permettent d'agrandir peu à peu votre zone de confort.





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 essayez 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.



