



*Comment trouver
(facilement)
sa mission de vie*

1. Qu'est-ce que c'est la mission de vie ?

Cette question de la mission de vie est assez à la mode dans le développement personnel et je me suis rendue compte que ça créait beaucoup de pression du style « si je ne réalise pas ma mission de vie, je vais rater ma vie » ou « je vais être maudite jusqu'à la 28ème génération » ou encore « je vais me réincarner en ver de terre ». Cette peur s'accompagne souvent de l'idée fausse qu'il faut « trouver » sa mission de vie, un peu comme si elle existait en dehors de nous, comme si elle était écrite quelque part et qu'il fallait respecter ce qui était décidé pour nous.

Pour moi, la mission de vie vient au contraire de l'intérieur de nous, elle émane de qui nous sommes et c'est nous qui décidons de ce que nous voulons faire de notre vie. Il ne s'agit donc pas de « trouver sa mission de vie » mais de **choisir de donner un sens à sa vie, une direction qui nous fait vibrer**. Une fois que l'on a décidé de cette direction de vie, en fonction de qui nous sommes et de ce que nous avons envie d'apporter au monde, il s'agit peu à peu, jour après jour, de réaligner sa vie sur le sens de sa vie, d'éliminer de notre vie tout ce qui ne correspond pas à ce sens, pour notre plus grand bonheur.

Vivre sa mission de vie, c'est une décision

Je crois qu'il n'y a pas de sens pré-établi, ni de mission écrite quelque part pour vous car nous ne sommes pas des robots exécutants un plan divin : Dieu veut faire de vous les créateurs du but de votre vie. Si le sens de notre vie était déterminé, nous ne pourrions pas exercer notre libre-arbitre, nous ne pourrions pas mettre en oeuvre ce qui nous caractérise en temps qu'être humain, c'est-à-dire notre capacité à décider. En décidant le but de votre vie, vous décidez qui vous êtes et qui vous voulez devenir. **A la question du but de la vie, il n'y a aucune réponse hormis celle que vous allez décider de donner**. Il s'agit de décider et d'exprimer ce qu'est la vie pour vous. Ne cherchez de réponse nulle part ailleurs. Asseyez-vous et décidez de la réponse pour vous-même. Ne vous posez pas la question du sens de la vie : décidez de la réponse.

Décider de sa mission de vie, ce n'est rien d'autre qu'incarner le héros qui dort en nous, il n'y a pas à être différent ou à coller à une image extérieur ou à devenir quelqu'un d'autre. Il n'y a pas non plus besoin d'attendre d'être meilleur, plus ceci ou moins cela. Il vous appartient de faire briller votre lumière maintenant. **Le monde a besoin de votre lumière maintenant**. Pas demain. Maintenant.

Si jusqu'à présent, votre vie manque de sens, ce n'est la faute de personne, c'est que vous avez simplement oublié d'en déterminer un, ça veut juste dire que vous n'avez pas décidé ce que vous vouliez vraiment vivre. Si votre vie manque de réalisations, c'est que vous ignorez ce que vous cherchez à réaliser. Si votre vie semble inutile, c'est que vous n'avez pas cherché à en faire un outil ayant son utilité.

Réaliser ce qui est important pour soi

Sachez que c'est vous qui choisissez votre paradis ou votre enfer. Le jardin d'Éden n'est pas visible quelque part sur la terre, il est dans l'âme humaine. C'est une décision, un choix de vie, une philosophie qui pourrait se résumer par la question suivante : **et si nous acceptions d'abord de nous émerveiller du monde tel qu'il est donné pour apprécier davantage notre propre vie ?** Il nous est tous les jours possible de participer à la beauté du monde en accomplissant ce qui a de la valeur à nos yeux. Pour cela, notre seule tâche au quotidien est de faire ce qui nous semble bon pour qu'au soir de



notre mort, nous puissions regarder en arrière et se dire « ok, j'ai accompli ce que j'avais envie d'accomplir, je peux partir en paix ».

Autrement dit, c'est faire de sa vie la réponse à la question : est-ce que le système social et économique va nous enlever notre humanité ou est-ce que nous allons puiser en lui de quoi nourrir notre humanité ? Ce qui nous est donné, c'est une vie à réaliser pleinement, et ça, ça nous appartient à chaque seconde, cela ne dépend de personne d'autre que nous. Même si nous avons été gravement meurtris ou atteints par des événements tragiques, si nous avons été victimes d'actes ou de paroles inacceptables, nous pouvons reprendre en main notre destin. Nous sommes un vaste champ de potentialités que nous avons la possibilité de rendre concrètes dans notre réalité : « l'important n'est pas ce qu'on a fait de moi, l'important est ce que je fais de ce qu'on a fait de moi » a écrit Jean-Paul Sartre.

Oser activer ses talents

Parfois aussi, nous n'osons pas. Nous n'osons pas voir grand, être brillant, vivre à fond nos talents de peur de faire de l'ombre aux autres. A vouloir être « modeste » (comme si c'était une valeur), on se sent obligé de diminuer ses talents et on finit par être incapable de les voir. À vouloir être modeste, on n'ose pas prendre sa vie en main. À vouloir être modeste, on se diminue et surtout, on ne contribue pas : on développe une culture modeste à l'échelle de sa famille, mais aussi de son bureau, de sa communauté et finalement de son pays. Au contraire, c'est en osant extraire nos pépites d'or comme les appelle Christine Lewicki, en osant briller de tous nos feux que nous faisons preuve à la fois d'humilité et de générosité. D'humilité car je mets en oeuvre ce qui cherche à se manifester à travers moi. De générosité car j'accède à la possibilité de devenir une personne inspirante. **En gardant notre brillance pour nous-même, nous ne rendons service à personne alors qu'en faisant rayonner à travers nous la lumière qui anime le monde, nous pouvons devenir un signal dans la nuit pour autrui.** Nous avons tous eu dans notre vie des personnes qui nous ont inspiré à un degré ou un autre, qui nous ont permis de guérir telle ou telle blessure. Cela signifie que nous avons nous aussi la possibilité d'en faire autant pour d'autres. Si chacun accomplit son mythe personnel, alors c'est l'univers entier qui en bénéficie.

Chacun peut entreprendre cette quête dont le but est de grandir tout au long de sa vie, jusqu'à la mort, de s'enrichir de l'intérieur. Chacun peut faire l'expérience de cette sensation extatique : être vivant. Pour moi, c'est cela vivre sa mission de vie : c'est aligner sa vie, chaque jour, sur ce qui nous émerveille dans le fait d'être vivant.

Je crois qu'il y a en chacun de nous un besoin inné, profond, puissant, de trouver notre mission dans la vie. **Et quand vous êtes inspiré par un motif grandiose, un projet extraordinaire, toutes vos pensées se déchaînent.** Votre esprit transcende ses limites, votre conscience s'étend dans toutes les directions, et vous évoluez dans un monde nouveau, grand et merveilleux.

Le but de ce programme est de vous fournir une carte routière qui vous conduira de l'état de frustration dans lequel vous vous trouvez aujourd'hui à un état où vous compterez, où vous vous réaliserez, où vous signifierez quelque chose dans le paysage nouveau d'aujourd'hui - non seulement dans votre vie professionnelle mais aussi dans la totalité de votre vie. **Il y a en chacun de nous un désir profond de vivre une vie de grandeur et de contribution - de compter vraiment, de faire une différence, d'apporter sa pierre à l'édifice.** Nous pouvons douter de nous et notre aptitude à y



parvenir, mais je voudrais vous faire partager ma profonde conviction que vous pouvez vivre une telle vie. Vous avez ce potentiel en vous. Nous l'avons tous. Il est conféré dès la naissance à tout membre de la famille humaine.

Grandir et inspirer

Cette grandeur va se manifester de manière très différente selon les personnes, nous ne parlons pas ici d'une grandeur extérieure, mais d'une grandeur intérieure. D'ailleurs quand on est vraiment grand à l'intérieur de soi, on n'a pas besoin de le montrer. Les autres le sentent, la grandeur n'a pas besoin de signes extérieurs pour être réellement visible. Cette grandeur peut se manifester par le choix de conserver un moral magnifique face à une maladie, par le choix de donner le meilleur de soi-même à ses enfants, par le choix de se consacrer à une cause qui nous transcende comme par le choix de créer de l'activité économique pour des dizaines de milliers de personnes ou encore le choix de développer une nouvelle technologie à laquelle on croit.

Le plus merveilleux dans tout ça, c'est qu'une fois que vous avez trouvé votre mission, votre voie, votre voix, vous allez automatiquement inspirer les autres pour qu'ils trouvent la leur. Inspirer (du latin *inspirare*) veut dire insuffler la vie. A ce moment-là, le sens de votre mission de vie prend une nouvelle dimension.

En résumé, décider de sa mission de vie, c'est **s'engager à activer nos talents pour contribuer au monde**. En d'autres termes, nous donner la permission d'activer ce qui est en nous, nous permettre d'oser entendre ce que notre cœur nous dit, oser croire que ce que nous avons en nous a de la valeur et mérite que nous le partagions avec le monde.



2. Choisir sa mission de vie : mode d'emploi

Choisir sa mission de vie repose sur le principe suivant : **chacun dans sa vie apporte un spécimen d'humanité qui n'a jamais été rendu visible dans le monde avant lui**. En effet, après la fausse humilité ou la fausse modestie que j'ai évoquée plus haut, le deuxième obstacle que je rencontre quand j'accompagne les personnes à trouver leur voie, c'est la croyance que « je n'ai rien à apporter », ou « rien d'original ». Même quand on trouve le sujet qui nous fait vibrer, une petite voix s'en mêle : « oui, mais tout a déjà été dit sur ce sujet, c'est déjà fait par d'autres... » Mais en réalité, personne n'a jamais rien dit ni rien fait comme vous, parce que vous êtes unique. Vous allez donc forcément apporter votre supplément d'âme à n'importe quel sujet. Il existe une place que vous devez occuper et que personne d'autre n'est fait pour occuper. Vous avez une tâche à faire que personne d'autre ne peut accomplir.

La vie vous attend

Soyez assuré que si vous avez une idée, c'est que non seulement vous avez la capacité (même si vous ne voyez pas comment aujourd'hui) de la réaliser, mais que surtout des personnes attendent que vous le fassiez : **le monde a besoin de vous, il vous attend**. Pour être encore plus terre à terre : vos clients vous attendent, le chéquier ou la carte bleue à la main, que vous osiez enfin créer le produit ou le service qui vous fera vibrer, qui montrera votre talent et qui leur rendra service. Nous nous occuperons du comment plus tard.

Je vous parle volontairement de clients car contrairement à une autre idée reçue, vivre sa mission n'est pas quelque chose que nous devons faire bénévolement après notre journée de travail. Un des challenges de notre époque est d'apprendre à **bâtir de nouveaux modèles économiques, d'inventer de nouveaux métiers, de nouveaux produits, de nouveaux services qui nous permettent d'activer nos talents pour donner forme au monde qui est le nôtre tout en créant de la richesse**. Créer une entreprise n'a jamais été aussi facile qu'aujourd'hui.

Ecouter ce qui émane de nous

Revenons au travail intérieur, à l'introspection nécessaire pour faire émerger votre voie ou votre voix. Le programme « 21 jours pour libérer la magie qui est en vous » est là pour vous aider à la formuler clairement, mais sachez déjà que la plupart du temps, ce qui nous empêche de trouver le sens de notre vie, notre mission, c'est que nous ne nous posons pas la question. Nous sommes trop occupés à essayer de gérer notre vie à coup de *to do list*, nous sommes accaparés par les multiples sollicitations de la société de loisirs dans laquelle nous vivons, et enfin nous passons le peu de temps libre qui nous reste en dehors de toutes les occupations que nous nous créons à le remplir à l'aide des réseaux sociaux et/ou de la télévision. En résumé, nous sommes simplement trop occupés...

Mais si vous vous posez et que vous réfléchissez au but de votre vie, toutes sortes d'idées émergeront dans votre tête. Elle surgiront si rapidement que vous vous demanderez ce qui vous arrive. En peu de temps, si vous continuez de suivre le processus, vous commencerez à faire le tri. Au fil de vos réflexions, vous aurez trouvé ce qui est, pour vous, le but de la vie, votre direction de vie, votre mission de vie.



Ce jour-là, **vous saurez que vous avez toujours su, en réalité.** Mais la seule manière de découvrir ce que vous avez toujours su, c'est de vous imposer de le découvrir. Il ne s'agit pas d'avoir la bonne réponse, mais de décider vous-même. Car il n'y a pas de bonne réponse. Il n'y a que la réponse que vous décidez d'apporter au but de votre vie.

Le jour où vous vous poserez suffisamment pour écouter ce que la vie ou ce que Dieu cherche à manifester à travers vous, vous allez ressentir un appel. Une de vos activités favorites deviendra impérieuse, un rêve d'enfant soigneusement enfoui refera surface, vous regarderez une émission de télévision et vous vous direz « oui, c'est exactement ça que je veux faire », une discussion avec un ami vous fera prendre conscience d'un besoin non satisfait auquel vous savez parfaitement répondre... Il n'y a pas une seule manière de recevoir la réponse, cet appel peut se manifester de multiples façons : à vous d'être dans la vigilance nécessaire pour sentir que c'est cet appel qui se manifeste.

L'émerveillement de se sentir vivant

Une autre manière d'avoir la réponse, de trouver quelle est votre voie est de répondre à la question suivante : **qu'est-ce qui constitue pour moi le ravissement d'être en vie et d'en avoir conscience ?** Procédez ensuite de la même manière : observez ce qui se passe dans votre vie, soyez à l'écoute des synchronicités et de ce qui émerge en vous. Soyez réceptif à tout ce qui arrive dans notre vie.

Être réceptif, c'est se lever le matin curieux et en alerte pour recevoir ce que la vie va nous donner. En activant notre réceptivité petit à petit, nous nous retrouvons face à de plus en plus de coïncidences et de plus en plus d'opportunités de vivre notre vie pleinement réveillés et engagés. Quand vous vous levez le matin, **vous pouvez choisir d'aller à la recherche de possibilités, plutôt que de faire l'inventaire de vos manques et de vos obstacles.** Stop aux questions telles que « Comment je peux ne plus souffrir ? », « Comment je peux avoir plus de choses ? » ou « Comment je peux gagner plus d'argent ? ». Remplacez-les par « Comment je peux devenir encore plus moi-même ? », « Comment puis-je activer mon potentiel ? » « Qu'est-ce qui est en train d'émerger et de se révéler à travers moi ? ».

Allez à la recherche de ces « trucs » que vous pouvez faire dans votre vie et pour lesquels vous avez l'impression d'être « né pour ça ». Observez dans votre vie ce qui vous fait vibrer. Allez à la découverte de ces moments, pendant la semaine ou la journée, où vous vous sentez pleinement activé ou engagé dans ce que vous êtes en train de faire. En général, dans ces moments-là, nous avons tendance à perdre la notion du temps et nous ressentons un sentiment de bien-être absolu.

Identifier sa zone de génie

Ce que Christine Lewicki appelle la « zone de génie » dans son ouvrage *Wake Up !*, c'est cette « chose » que nous savons faire « naturellement ». *Et il est essentiel de comprendre que cette chose n'a pas besoin d'être parfaite pour être de l'ordre de notre zone de génie. Elle n'a pas besoin d'être parfaite, mais elle doit être en nous. Elle doit nous apporter une profonde satisfaction. Souvent les participants de mes séminaires ont du mal à trouver leur zone de génie car ils pensent que ce talent doit être parfait et très performant. Ce qui se passe, au contraire, c'est que souvent notre brillance est rouillée justement parce qu'on c'est rarement donné l'opportunité de l'activer. Soyons vigilants, car lorsque nous commençons à explorer les choses qui nous font vibrer dans notre vie, nous avons une petite voix rabat-joie qui (sans être invitée) vient nous souffler à l'oreille : « c'est importe quoi », « ça n'a pas de valeur », « je ne suis pas si*



doué que ça », « pour qui je me prends » ou « je ne peux pas gagner ma vie avec ça ». Moi je crois vraiment que si, par exemple, vous êtes passionné de peinture, ce n'est pas un hasard. Tout le monde n'a pas le même intérêt que vous pour ce sujet. Et si vous avez développé cet intérêt, c'est important, il ne faut pas l'ignorer.

Il est évident que ce que vous allez découvrir ne sera pas un métier avec une grille de salaire et d'évolution définie. Ce sera à vous de le construire et c'est ce qu'on fera dans la troisième étape de la méthodologie. Il s'agit dans un premier temps d'identifier ce qui résonne et c'est seulement ensuite que nous allons le rendre réalisable pour l'intégrer dans votre vie. Ne tuez pas dans l'oeuf ce qui cherche à émerger simplement parce que vous ne voyez pas comment ça va se traduire en espèces sonnantes et trébuchantes. **C'est toujours la crainte de découvrir une brillance qui ne nous permet pas de gagner notre vie qui nous empêche de vraiment l'identifier.** Ce qui nous intéresse ici, c'est de donner du sens à votre vie en arrêtant de laisser le raisonnable, le possible, le faisable vous limiter.

Cultiver les possibles

Vous allez faire la démarche inverse : prendre le déraisonnable et le rendre possible. En effet, je ne vous dis absolument pas de tout plaquer pour vous lancer dans ce que vous avez identifié, mais de suivre ce que vous venez d'identifier et de le rendre réalisable par un plan d'action, une activité économique viable. La plupart du temps, lorsqu'on cherche à identifier sa zone de génie, on doit commencer par accepter que ce ne sera pas forcément un métier ! C'est ensuite que vous allez bâtir votre vie autour de vos talents et de ce qui résonne en vous. Vous verrez d'ailleurs qu'à ce moment-là, rien ne peut vous arrêter. C'est de garder le cap au quotidien dans nos actions qui nous fait parvenir à destination au final.

En procédant ainsi, vous vous rendrez compte que notre puissance est souvent plus dans notre état d'esprit que dans notre compétence initiale. C'est d'ailleurs la raison je vous invite à investir en permanence dans votre développement personnel et professionnel. Ce faisant, vous allez développer **une extraordinaire aptitude à trouver des solutions quoi qu'il arrive** et vous disposerez toujours d'une sécurité économique. Votre sécurité ne provient pas de votre travail, elle provient de votre aptitude à satisfaire des besoins et à résoudre des problèmes : investissez en vous et en vos capacités, et vous disposerez constamment de nouvelles opportunités. La parabole des talents illustre parfaitement cette idée : qu'il s'agisse de peinture sur soie ou d'informatique, **plus vous utilisez et développez les dons ou les talents qui vous ont été accordés, plus vous recevez de dons et de talents.** Mais s'ils sont ignorés ou enfouis, ne sont ni utilisés ni développés, les talents et les dons que vous avez reçus seront perdus et souvent accordés à d'autres.

Comme nous allons le voir maintenant, il y a une part d'aventure dans le fait de suivre sa mission de vie. C'est « choisir d'aller dans une direction sans connaître le chemin pour y parvenir, parfois même il n'y a pas encore de chemin », nous dit Steve Jobs.



3. Aligner sa vie sur sa mission de vie

Une fois décidée notre mission de vie, la question qui se pose est notre capacité à dire « oui » à l'aventure. Il s'agit de s'engager sur le chemin, même s'il n'y a pas de chemin. Cela peut paraître insécurisant au départ de s'engager là où il n'y a même pas encore de chemin, mais ce qui est merveilleux, c'est que lorsque vous faites ce que vous désirez profondément faire, vous vous placez en réalité sur des rails qui vous attendent depuis toujours : ces rails vont apparaître au fur et à mesure de votre avancée, ils vous sont invisibles tant que vous ne vous engagez pas. Des portes s'ouvriront là où n'en existait auparavant aucune, je l'ai constaté de nombreuses fois dans ma vie mais également en observant les personnes que j'accompagne au quotidien. Une fois que vous avez décidé de faire les changements nécessaires à aligner votre vie sur le sens de votre vie, observez les résultats dans votre vie et surveillez la manière dont tout se met en place. Vous serez surpris.

Etre, faire, avoir

Il peut être tentant, tant cette étape peut être insécurisante parce qu'elle chamboule tous vos repères, de se lancer à corps perdu dans du « faire », dans l'action. Certes, il est important de poser des actes, de matérialiser votre choix dans le monde de la matière, mais ce n'est pas là le plus important. Commencez d'abord par « être » qui vous voulez devenir, non par ce que vous voulez faire. Le faire doit jaillir de l'être et non l'inverse. Nous croyons généralement qu'il faut faire des choses, pour avoir ce que nous désirons et ensuite nous pourrions être qui nous voulons être. Le bonheur résulte de l'inversion de l'équation : il vous faut d'abord être, et ensuite votre « faire » sera aligné sur qui vous êtes, donc sera éminemment plus puissant et efficace et vous apportera de manière quasi magique ce que vous voulez avoir. Vous êtes un être humain, pas un « faire humain » comme dit Neale Walsh.

Dans la formulation du but de votre vie, commencez par transformer tout ce qui est de l'ordre du faire en quelque chose qui est de l'ordre de l'être. Adoptez à l'instant même l'état d'être qui correspond à votre mission de vie : incarnez votre mission de vie, peu importe ce que vous êtes en train de faire ou votre travail actuel. Il s'agit d'être la lumière que vous voulez apporter. Focalisez simplement sur ce que vous voulez devenir : quand nous tenons à voir nos désirs prendre une forme particulière, nous nous limitons à notre système de croyances et ne laissons pas la vie se manifester à travers nous.

Action-Réaction

Il se peut à ce moment-là que votre système de croyances tente de vous dissuader : perte de revenus, symptômes physiques, événements désagréables : tout semble se liguer contre vous. Ce sont des manifestations courantes, destinées à vous aider à mieux affirmer votre choix. Après ces premiers moments où la situation peut se dégrader, si vous continuez dans votre direction de vie, si vous continuez à agir et à incarner qui vous voulez devenir, à un moment, la bascule se fera et vous serez automatiquement conduit vers ce qui est bon pour vous. Ces personnes, situations, doutes, questionnements qui sont là pour vous faire croire que vous faites fausse route ne sont que les résistances au changement de votre système de croyances. Elles sont également là pour vous permettre d'accéder pleinement à votre libre-arbitre, à votre pleine puissance d'être humain. Si des oppositions se manifestent, réjouissez-vous, car c'est le signe que vous êtes sur la voie de la transformation. Ces tests de la vie sont là pour guérir en profondeur ce qui n'est pas aligné chez vous : ce à quoi je résiste persiste, tandis que ce que je regarde disparaît.



Si vous êtes déterminé à être « cela », rien ni personne ne pourra vous en empêcher. Si vous maintenez votre cap, **l'univers va se réaligner pour vous apporter ce que vous désirez**. Les décisions de l'ordre de l'être sont de puissants déclencheurs qui allument des réacteurs dans toutes vos sphères d'activité. Ce sont les clés de démarrage du moteur de la création. C'est pour ça que peu à peu, tout le reste va s'éliminer de votre vie. Vous constaterez que vous avez quitté quelques amis et que vous en avez attiré d'autres, vous avez quitté certains environnements physiques, vous avez attiré d'autres manières de gagner votre vie. Car finalement, tôt ou tard, vous arrêterez de gagner votre vie et vous passerez tout votre temps à créer votre vie. Dans ces premiers moments, il s'agit de faire confiance au processus. Faire briller votre lumière, c'est ne pas vous permettre de gagner votre vie d'une manière qui trahisse qui vous êtes au plus profond de vous-même. En étant ce que vous voulez faire, en l'incarnant, en maintenant le cap sur votre décision, en focalisant sur votre destination finale, tout se réalignera de manière automatique, vous vous éloignerez de ce que vous n'êtes plus, de la bonne manière, au bon moment, vous n'aurez pas à forcer les choses. Vous pourriez même constater après coup que la vie vous a aidé et que cette perte de revenus, ce licenciement, cette rupture, que vous avez au départ perçu comme des signes défavorables étaient simplement la conséquence du rapprochement avec votre but. En réalité, c'est vous qui avez provoqué ça pour vous éloigner d'un emploi que vous n'auriez jamais dû avoir ou pas dû conserver, ou pour vous éloigner de personnes que vous n'auriez jamais dû fréquenter parce qu'elles ne sont pas porteuses pour vous.

Agir efficacement

Si ce travail de focalisation, d'observation et de vigilance est fondamental, s'il est important de ne pas se précipiter dans le « faire » dès lors qu'on a décidé de sa mission de vie et de « laisser la forme se créer d'elle-même », il est tout aussi important de diriger son énergie vers l'objectif final en posant chaque jour un acte, même petit. Mais laissez cet acte être inspiré qui l'être que vous voulez devenir. Encore une fois, **soyez à l'écoute de ce que la vie cherche à manifester à travers vous plutôt que faire ce que vous croyez qu'il faut faire pour atteindre votre objectif**. Atteindre cet état d'esprit demande de la pratique et de la confiance dans le processus, il demande d'être attentif à la vie.

Pour développer cet état d'esprit, prenez un temps de méditation autour de votre mission de vie, sentez à l'intérieur de vous quelle est l'action que vous pouvez faire pour aller vers votre objectif final. Peu importe si vous avez l'impression que ça n'a rien à voir, faites confiance à la vie et à ce qui émane de vous : vous êtes la meilleure personne pour savoir ce qui est approprié pour vous. Plus vous vous écouterez, plus vous saurez si vous êtes en train de remettre au lendemain, si vous êtes trop en dilettante, si vous vous dispersez, etc.

Gérer sa vie

Je vous invite à soutenir toute cette dynamique de focalisation et d'action avec un travail de fond sur vous-même. Ce travail de fond a deux directions : réorganiser son temps et prendre soin de soi. La manière dont nous organisons notre temps détermine directement le sens de notre vie. Si notre emploi du temps est rempli d'activités qui n'ont que peu à voir avec notre mission de vie, nous aurons l'impression que notre vie n'a pas de sens. A l'inverse, si nous utilisons chaque seconde pour satisfaire notre direction de vie, alors notre vie sera pleine de sens et véritablement nourrissante. Le signe qu'on y est ? C'est **lorsque nous nous couchons chaque soir avec une immense satisfaction de la journée qui vient de dérouler**.



Je cite à nouveau Christine Lewicki. *Je dis souvent que finalement on peut perdre beaucoup de temps à être occupé ! Et d'ailleurs, le fait d'être débordé est parfois notre meilleure excuse pour ne pas prendre les grandes décisions que nous avons besoin de prendre pour prendre notre vie en main. Il est essentiel de se fixer des objectifs qui soient mes objectifs et non pas ce que je pensais que je « devais » faire pour être « quelqu'un de bien » ou ce que je pensais que les autres attendaient de moi.*

Il existe souvent un douloureux écart entre la possession d'un grand potentiel et la réalisation d'une vie de grandeur et de contribution. Il s'agit donc, pour aligner sa vie sur sa mission de vie, de développer au quotidien la force intérieure apte à réduire à néant cet écart et cela demande de la discipline. Peut-être ce mot vous rappelle-t-il de mauvais souvenirs... Pourtant, il existe une grande différence entre la discipline imposée et la discipline choisie. La discipline choisie aligne notre vie avec notre autorité intérieure : elle nous permet de faire les choses que nous savons être bonnes pour nous.

Prendre soin de soi

Voici 4 directions dans lesquelles vous pouvez agir concrètement au quotidien pour cultiver la force intérieure nécessaire à votre réalignement :

- **prendre soin de son corps** : trouvez une activité physique qui vous plaît et qui vous permette de bouger (danser, sauter à la corde, marcher ou courir dans la nature...);
- **prendre soin de son mental** : supprimez la télévision, limitez les réseaux sociaux chronophages, privilégiez les lectures (notamment les biographies de personnes que vous admirez) et les vidéos inspirantes ;
- **prendre soin de sa nature spirituelle** : ayez une pratique régulière de prière ou de méditation ;
- **prendre soin de son émotionnel** : cessez de fréquenter des personnes qui vous tirent vers le bas, participez à des groupes qui vous boostent (stages de développement personnel, réseaux professionnels, cercles de femmes...), choisissez vos amis chez les gens qui « jouent dans la même cour que vous », c'est-à-dire qui ont la même philosophie de vie que vous et mettent leurs projets à exécution.

De manière générale, donnez-vous de l'amour. Cela peut paraître abstrait, mais c'est très concret au contraire : aller se coucher quand on a sommeil (le soir mais aussi dans la journée si besoin), se lever quand on n'a pas sommeil (y compris la nuit, autant gagner du temps que se tourner dans son lit en cas d'insomnie), manger ce que l'on a envie de manger (sans se juger si ce n'est pas conforme aux exigences de la diététique), à l'heure où on a faim (même si ce n'est pas l'heure du repas), s'habiller avec des vêtements qui nous plaisent et dans lesquels on se sent confortable. Cela signifie vous respecter dans tous les domaines de votre vie et **vous considérer comme la personne la plus importante du monde**. Chaque fois que vous prenez une décision, posez-vous cette question : est-ce qu'en faisant ce choix, je me respecte totalement et me considère comme la personne la plus importante du monde ?

Si vous allez prendre de nouvelles habitudes pendant ces 21 jours, ce réalignement se fait au quotidien et sur du long terme. Vous allez vous heurter à des croyances limitantes dont vous aviez déjà conscience, mais aussi à de nouvelles dont vous ne soupçonniez pas l'existence, dans le tréfonds de votre subconscient. Si besoin, faites appel à un coach pour vous aider à maintenir le cap.



Conclusion

Pour mener toutes ces actions au quotidien, il est parfois bon de se mettre dans une perspective plus grande. *L'univers est un champ de potentiels, qui ne demande qu'à être programmé.* Nous sommes les programmeurs qui créons le monde et la réalité que nous vivons. Au lieu de voir la vie comme une compétition ne comportant qu'un seul gagnant, nous pouvons la voir comme une corne d'abondance dont les opportunités, les ressources et la richesse ne peuvent que s'accroître. Pour étendre nos propres capacités, il nous appartient de renforcer nos dons et nos talents actuels. Puis, à la manière des boutons de fleur qui surgissent et s'épanouissent au printemps, d'autres dons et talents nous seront donnés ou s'épanouiront, de manière à vivre la plus extraordinaire des vies, celle qui nous ressemble vraiment, celle qui est alignée sur qui nous sommes.

Parfois, il nous arrivera de constater que nous n'allons plus vraiment en direction de notre destination finale ou que le moyen que nous avons choisi pour y arriver n'est plus adapté : parce que nous avons évolué, parce que nous avons affiné ce que nous voulons vraiment, parce que nous avons atteint un objectif important et que vivre notre mission nous demande maintenant de franchir un cap, de mener un projet plus important encore. A ce moment-là, savoir que nous ne sommes plus sur le chemin est simplement *une invitation à nous réaligner avec le vrai nord et à nous engager à nouveau vers notre destination.* Notre voyage est comparable au vol d'un avion. Avant le décollage, les pilotes remplissent un plan de vol. Ils savent exactement où ils vont. Mais au cours du vol, le vent, la pluie, des turbulences, le trafic aérien, des erreurs humaines et d'autres facteurs agissent sur l'avion. Ils font dévier l'avion légèrement dans différentes directions de sorte que, la plupart du temps, il ne suit pas le chemin prescrit pour son vol. Mais sauf difficulté majeure, l'avion parvient quand même à sa destination. Comment est-ce possible ? Au cours du vol, les pilotes reçoivent un *feedback* constant. Ils reçoivent des informations des instruments qui lisent l'environnement, des tours de contrôle, des autres avions - même parfois des étoiles. Et sur la base de ce *feedback*, ils font des ajustements pour revenir à chaque fois au plan original. Nous devons pratiquer de même en observant ce qui se passe dans notre vie et ce que nous vivons émotionnellement, afin de réajuster notre trajectoire en permanence.

