



Jour 1 • Je décide d'entrer dans le processus 21 jours pour libérer la magie qui est en moi

Ce premier jour est celui qui va vous demander le plus de travail puisque vous allez tout mettre en place pour les 21 prochains jours. Voici les différentes étapes à suivre pour ce premier jour.

1. Je réalise mon cahier

Choisissez un joli cahier ou décorez un cahier plus simple à votre goût : collages, peintures, paillettes... Faites-le en conscience que l'attention que vous mettrez à le décorer reflète l'énergie que vous allez mettre dans ce processus de 21 jours.

Sur la première page du cahier (à l'intérieur), **donnez un titre à votre cahier**. Ce peut être « mon carnet de pépites », Dream Book, ou encore « Je libère la magie qui est en moi ».

Puis écrivez en quelques lignes : **ce que j'attends de ces 21 jours, c'est...**

2. Je lis le cours dans son entier

Notez ici les idées qui vous viennent à la lecture du cours, les objections qui montrent le bout de leur nez, les émotions qui montent, les croyances qui vous sautent à la figure, les peurs, la petite voix décourageante. C'est un peu **le journal intime de ces 21 jours**, qui vous seront aussi précieux que les exercices, vous verrez. **Vous referez cet exercice chaque jour.**

3. Je me fabrique un objet symbolique de mon engagement

Je vous invite à fabriquer un objet du quotidien qui va vous servir de support pour restée motivée et ne pas oublier votre engagement. Ce peut être un porte-clé, un set de table, décorer un mug avec des feutres spéciaux, réaliser un tee-shirt que vous porterez quand vous serez des exercices... Encore une fois, **il s'agit d'inscrire dans la matière votre décision.**

4. Exercice de Carl Gustav Jung

Dans son autobiographie *Ma vie*, Jung (disciple puis dissident de Freud) raconte qu'il s'invente une méthode pour trouver son mythe personnel. Elle est simple. Il commence par se rappeler ce qu'il préférait faire lorsqu'il était un petit garçon et qu'il avait le droit de jouer seul. Il adorait construire, surtout des maisons et châteaux avec des pierres et des bouteilles : « A ma grande surprise, ce souvenir émergea accompagné d'une certaine émotion ». C'est cette émotion qui le guide : il décide donc de recommencer ce jeu d'enfant chaque jour, à l'heure du déjeuner, entre deux patients et le soir après sa journée de travail. Chaque fois qu'il se sentait bloqué, voici comment il procédait : « je peignais ou je sculptais une pierre ; et chaque fois, c'était un rite d'entrée qui amenait des pensées et des travaux ». C'est ainsi qu'il élaborait sa théorie de l'inconscient collectif et des archétypes.

Prenez du temps chaque jour pour vous plonger dans vos souvenirs d'enfant et notez ce qui vient :

- en vous remémorant ces souvenirs ;
- en vous demandant quels étaient les jeux ou activités qui vous donnaient de l'émotion : une fascination pour les avions, une passion pour les jeux de construction, un enthousiasme pour les

chevaux ou la danse ? A l'instar de Jung, essayons de retrouver l'émotion qui était la nôtre en contemplant ces images ou en réalisant telle ou telle activité passionnante de l'enfance.

- en retrouvant les émotions fondamentales qui étaient les vôtres dans les débuts de notre vie. Qu'est-ce qui nous touchait étant enfant ? Un coucher de soleil, les fleurs, les animaux ? Quel est le sens d'un coucher de soleil ? Quel est le sens d'une fleur ? Quel est le sens d'une vache ? Cherchez à ressentir ce que ces images provoquaient en nous à l'époque et ce qu'elles vous disent encore aujourd'hui : notez tout ce qui vous vient, même si ça vous paraît être sans intérêt ou sans queue ni tête. Justement si ça vous semble incongru : c'est une pépite.
- si vous avez tenu un journal ou écrit des poèmes quand vous étiez adolescents, et si vous avez encore des traces de ces cahiers, dessins, rédactions ou différentes collections d'objets, rassemblez-les, relisez-les attentivement et écrivez ce qui s'en dégage.

Vous serez vraisemblablement étonnée de constater que c'est toujours la même passion qui continue à vous animer. En effet, l'enfant sait ce pour quoi il est fait...

Vous referez cet exercice chaque jour.

Après les 21 jours, je vous invite à conserver cette habitude vous consacrer une heure par jour, une heure par jour à mettre en oeuvre votre mission de vie, une heure par jour à prendre soin de vous et de votre flamme intérieure. Pour maintenir le cap, il est fondamental de posséder chaque jour un moment sacré pour nous-même, et si possible un espace personnel où le quotidien disparaît, les amis, le travail, les actualités, les dettes et les obligations... D'abord, il se peut que rien ne s'y passe, mais si c'est votre endroit sacré quelque chose finira par arriver. Dans cet endroit personnel, ce petit temple privé, nous passons des moments de bonheur nous réalisons une activité personnelle et non ce que la télévision, les magazines ou la publicité nous ont demandé de faire. Nous écoutons une musique que tout le monde déteste ; nous lisons un livre que les autres trouvent ridicule ; nous portons un vêtement qui n'est pas « à la mode ». Dans notre espace sacré, les moments d'activité et de méditation personnels sont des alliés précieux pour laisser surgir ce qui a vraiment de l'importance pour notre vie.