

TRANSFORMER VOTRE VIE

19 PISTES POUR AMÉLIORER MES RELATIONS, ME
LIBÉRER DE MES PENSÉES NÉGATIVES ET
RÉALISER MES RÊVES !

JULIE GUERRIÈRE PACIFIQUE

CLUB POSITIF

Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L. 122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1^{er} de l'article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

Club Positif

128 rue La Boétie Bureau 46 - 75 008 Paris

<https://cpositif.com>

Livre édité grâce aux services de Bookelis (Bookelis.com)

ISBN 979-10-359-2737-0

Achevé d'imprimer en France

Dépôt légal Janvier 2020

À ceux qui recherchent des pistes d'inspiration pour se libérer de
leurs pensées négatives, s'aligner avec qui ils sont vraiment,
s'épanouir dans leur vie et réaliser leurs rêves...

INTRODUCTION

Félicitations, vous venez de faire le premier pas vers une vie plus épanouissante. Bravo, car il s'agit d'un premier pas vraiment essentiel.

Pour ce qui est des pas suivants, laissez-vous guider par ce livre...

Si vous jouez réellement le jeu, c'est une métamorphose qui vous attend. Non seulement dans votre vie mais aussi dans votre état d'esprit et dans votre manière d'être, face au monde.

Et, en même temps, rassurez-vous. C'est un changement positif et épanouissant, qui vous attend, si vous avez le courage de vous lancer dans votre transformation...

En effet, avec ce livre, tout votre état d'esprit change. Et vous commencez à remarquer des changements réels et concrets, dans votre vie.

**CAR VOTRE VIE DÉPEND DU REGARD QUE VOUS PORTEZ SUR
ELLE.**

SI VOUS CHANGEZ VOTRE REGARD, VOTRE VIE CHANGE.

Chaque piste contient une partie explicative et une partie tournée vers l'action, le but étant d'aller à l'essentiel.

Vous commencez par vous approprier le concept abordé dans la piste. Puis, tout de suite après, c'est à vous de passer à l'action. Car il n'y a qu'en vous investissant, vraiment, dans votre transformation, que vous changez votre vie.

Comment choisir le moment idéal ?

Si vous choisissez de lire ou d'écouter une piste au moment où vous vous levez, c'est intéressant, car elle vous accompagne tout au long de votre journée.

Et, comme elle est très courte, vous pouvez ainsi la réécouter, plusieurs fois dans votre journée, si vous le désirez, pour bien l'intégrer. Y compris, pourquoi pas, le matin, quand vous vous levez, et le soir, quand vous vous couchez.

ALORS, VOUS ÊTES PRÊTS ?

SOYEZ AUTHENTIQUE ET DEVEZ VOTRE PREMIÈRE PRIORITÉ

« Au centre de ton être, tu as la réponse : tu sais qui tu es et tu sais ce que tu veux. »

LAO TSEU

CE QUI VOUS complique considérablement la vie, quand vous avez à prendre une décision, c'est d'entendre toutes ces voix qui se contredisent, à l'intérieur de votre tête, et qui vous plongent dans la confusion :

*« Qu'est-ce que je dois faire ?
Je n'arrive pas à me décider...
Laquelle de ces voix a le plus raison ? »*

Résultat, vous êtes souvent dans un état d'esprit négatif et vous éprouvez un certain mal-être.

Comment faire la part des choses entre ces différentes voix qui s'expriment dans votre tête ? Laquelle écouter pour vous sentir mieux dans votre peau et dans un meilleur état d'esprit... ?

Dans un premier temps, toutes sont à écouter car toutes ont un

message précieux à vous révéler. Toutes ont une bonne intention pour vous, même si en apparence elle est voilée. Et toutes correspondent à une partie de vous-même.

Si vous les écoutez vraiment, ces voix s'apaiseront, parce qu'elles se sentiront entendues et comprises. Elles se sentiront acceptées et considérées par vous. Résultat, elles ne ressentiront plus le besoin de crier à tue-tête, pour se faire entendre. Et, vous, vous sentirez apaisé.

Il sera alors beaucoup plus simple d'entendre LA VOIX qui est au centre de ce que vous êtes.

Cette voix sait qui vous êtes et ce que vous voulez vraiment. C'est la voix de votre authenticité, celle que vous écoutez lorsque vous vous sentez en total accord avec vous-même et avec les choix que vous faites. Vous vous sentez, alors, aligné. C'est-à-dire qu'il existe une fluidité, entre ce que vous pensez, ce que vous voulez, ce que vous dites, ce que vous faites et ce que vous êtes.

Lorsque vous êtes dans une telle harmonie, vous vous sentez bien dans votre peau et épanoui dans votre vie car vous êtes en total accord avec ce que vous êtes et ce que vous voulez vraiment.

Pour le moment, cette voix se perd, sans doute, parmi les nombreuses autres voix qui s'expriment en vous. Mais elle est bien là, à l'intérieur de vous.

ELLE EST DÉJÀ LÀ

C'est celle qui correspond à ce que vous aimez dans la vie et à ce qui vous fait envie. C'est elle qui crée un réel enthousiasme, en vous, car ce qu'elle vous dit correspond à ce qui vous fait vibrer et à ce que vous faites, naturellement, avec joie.

Elle est parfois enfouie, submergée par toutes les autres voix qui

sont apparues après elle. Et, pourtant, si vous gardez votre attention tournée vers elle, vous finirez, de plus en plus, par la faire émerger. Et vous ne pourrez plus l'oublier.

Elle est votre guide. Celle que vous écoutez pour faire vos choix, dans la vie, et qui vous conduit vers ce que vous voulez vraiment. Elle est votre essence, ce que vous êtes, profondément.

Et, en même temps, vos voix intérieures ne sont pas les seules que vous entendez, n'est-ce pas ?

Il y a aussi toutes les voix de votre entourage, plus ou moins proche. Elles aussi viennent mettre leur grain de sel, dans vos réflexions, et peuvent vous plonger, davantage encore, dans la confusion.

Tout d'abord, même si vous avez la sensation que vos proches tentent de vous décourager, dans ce que vous entreprenez, pour créer la vie que vous désirez vraiment, sachez que ce n'est pas contre vous.

Au contraire, ils le font dans une bonne intention. Ils sont inquiets pour vous et ce qu'ils souhaitent c'est votre bien-être. Cependant, eux aussi ont leurs peurs, leurs croyances et toutes ces voix contradictoires qui s'expriment dans leur tête.

Cependant, n'écouter que les voix des peurs et des inquiétudes, que ce soient les vôtres ou celles de vos proches, ne vous aidera pas à créer la vie que vous désirez vraiment. Les écouter est important, pour vous assurer de votre décision et comprendre leur bonne intention. Mais...

LA SEULE VOIX
QU'IL VOUS FAUT VRAIMENT SUIVRE
C'EST CELLE DE VOTRE ÊTRE PROFOND,
DE VOTRE SOI AUTHENTIQUE.
C'EST À DIRE,

CE VERS QUOI VOTRE CŒUR VOUS GUIDE...

Par conséquent, quand votre décision ne vous concerne que vous, qu'elle n'est pas en lien direct avec la vie d'une autre personne, ne vous préoccupez pas de l'opinion des autres. Bien sûr, vous pouvez écouter ce qu'ils souhaitent vous dire. Mais vous n'avez pas à les croire ni à être en accord avec eux. Même si, dans le fond, leur intention est bonne. Ne laissez pas ce qu'il vous disent vous contrôler et déterminer vos choix.

VOUS ÊTES LA SEULE PERSONNE
À ÊTRE CAPABLE DE SAVOIR
QUI VOUS ÊTES
ET CE QUE VOUS VOULEZ VRAIMENT.

Et vous êtes la seule personne qui peut dire si prendre le risque, contre lequel les autres souhaitent vous prémunir, en vaut vraiment la peine ou non.

Prendre ce risque, s'il est en accord total avec ce que vous êtes, vous permettra de créer la vie que vous désirez vraiment.

CONSIDÉREZ-VOUS TOUJOURS
COMME VOTRE PREMIÈRE PRIORITÉ.

Et, si vous êtes en accord avec vous-même, vous rayonnerez sur les autres...

Maintenant :

Laissez parler les différentes voix qui s'expriment en vous. Notamment la Colère, la Peur, la Requête et l'Amour.

Écoutez leur message...

Voici un exemple :

La Colère

Je suis en colère contre toi, Julie, car tu as agi sans réfléchir. Et, tu vois, maintenant tu le regrettes. Tu vois où cela te mène d'agir sous l'impulsion. Tu parles d'une spontanéité qui en vaut la peine !

MERCI, LA COLÈRE, POUR CETTE ATTENTION.
QU'EST-CE QUI TE FAIT PEUR ?

La Peur

Si tu continues comme ça, j'ai peur que tu sois encore rejetée et que la douleur soit insupportable. J'ai peur que tu le vives très mal et que tu aies beaucoup de difficultés à t'en remettre.

MERCI, LA PEUR.
QUE VEUX-TU QUE JE FASSE EXACTEMENT ?

La Requête

Je veux que tu prennes du recul avant d'agir. Je veux que tu attendes d'être sûre de ce que tu veux et non pas que tu sois une vraie girouette, qui change d'avis toutes les cinq minutes. Je veux que tu te sentes prête avant de prendre un risque. Et que tu te sentes capable de t'en remettre, rapidement, en cas d'échec.

MERCI LA REQUÊTE,
POUR QUELLE RAISON SOUHAITES-TU CELA POUR MOI ?

L'Amour

Je t'aime. Je souhaite que tu sois heureuse. Que tu aimes des personnes qui en valent vraiment la peine et qui t'aiment vraiment pour ce que tu es. Des personnes qui souhaitent te voir et pour qui c'est important de passer du temps avec toi. Tu le mérites vraiment.

Merveilleux ce message, non ?

Il s'agit d'un merveilleux exercice pour entendre les différentes parties de vous s'exprimer. Et pour vous rendre compte que, chacune a sa manière, elles sont toutes bienveillantes. Elles veulent toutes votre bien. Et, alors, vous devenez prêt à les écouter et à recevoir leur message.

C'est tout ce qu'elles vous demandent : se sentir considérées et écoutées par vous.

À votre tour...

Prenez un événement récent, pour lequel vous culpabilisez du choix que vous avez fait. Et laissez parler, l'une après l'autre, les voix qui sont en vous.

D'abord la Colère puis la Peur puis la Requête et, enfin, l'Amour...

.....

.....

.....

.....

.....

.....