

EDITO

Je n'ai pas de maîtrise en psychologie, je ne suis pas thérapeute, je ne suis rien de tout cela... mais j'ai toujours eu un intérêt profond pour le monde et les êtres qui le façonnent!

J'ai toute ma vie été soutenue par ce 7ème sens qui m'a permis d'aider mon entourage et des personnes que j'ai croisé le temps d'un jour...

Je suis passionnée par « Vous », je ne veux que le bien de chacun, et c'est pour cette raison que je vous écris cette lettre ouverte sur le Monde!

« Un jour j'attendais ma voiture qui était au garage et c'est ce jour que l'écriture m'a appelé sans aucune explication... j'ai pris un papier, un crayon et j'ai écrit deux heures durant, plus de 20 pages qui sont venues sans aucune hésitation! Le début d'une grande Aventure... que j'ai accepté avec plaisir et délectation! J'ai laissé reposer ses écrits pendant trois ans et le besoin m'a repris de vous écrire... et j'ai laissé reposer 2 ans... puis 3 de plus et me voilà enfin! Il m'aura fallu 9 ans de voyage dans ma propre vie.

Bien décidé à vous faire partager le meilleur de mon expérience : « L'enthousiasme... un sentiment qui entraîne la joie, la satisfaction et le Bonheur tout simplement ! Mais avant de ressentir ce sentiment, faisons un voyage à travers soi : le plus beau des Voyages »

Je ne me veux pas « un guide », mais peut-être une petite parenthèse dans votre vie pour vous amener la vie que vous méritez, une vie empreinte de rêveries, d'amour et surtout d'enthousiasme !

Voici ma petite contribution pour une vie meilleure...
Invitation au voyage dans votre propre Vie !

Virginie

**Introduction au Voyage,
Celui de Ta propre Vie !**

LA LOCOMOTIVE DU BONHEUR

Virginie De La Motte

Le Voyage

Deviens maître de ta vie!

Lorsque l'on fait un voyage, on choisit une destination qui nous plaît, un lieu, un hôtel, une villa, une cabane, une tente...on planifie les différentes excursions et visites qui nous motivent... on cherche des photos des lieux, on se prend encore plus à rêver et on se projette! On attend alors le jour J avec impatience... On prépare ses bagages, on essaye de penser à tout et ne rien oublier...

Ta vie c'est comme un voyage, il faut définir tes envies, planifier tes actions et enfin Agir ! Et quel plaisir car ta motivation est telle que tu ne laisses rien au hasard quand tout cela répond seulement à tes envies...

Mais un voyage peut aussi se résumer en un «clic» sur internet: la réservation d'un séjour «tout compris», ton vol, ton hôtel, ton restaurant... Tout est déjà programmé pour toi!

Et pour ta propre vie c'est pareil, on peut tout organiser pour toi: ton lieu de vie, ton travail, ton couple...Ton ennui surtout! Tu n'auras pas su « rêver » ton voyage, pas su rêver ta vie, pas su anticiper, te préparer... Tu comptes sur les autres pour le faire... Résultat : « quitte ou double »!

Pourquoi un voyage fait rêver, parce qu'il va te sortir de ton quotidien, de tes habitudes, tu vas t'autoriser à te détendre, à faire du sport, à cuisiner... Tu vas découvrir d'autres choses, d'autres personnes... Tu auras un programme emprunt de légèreté, d'insouciance, de joie, en un mot: Le Rêve!

Mais si ce rêve était réalité chaque jour de ta vie, si tu n'avais plus de contraintes, plus besoin de fuir cette réalité qui est ta vie actuelle...

Si la vie pouvait devenir plus légère comme ce voyage, que dirais-tu? : Quand est-ce que je pars?

Alors je te propose ce voyage, le voyage de ta vie, le plus beau des voyages, celui qui n'offre que joie, bonne humeur et enthousiasme de chaque jour en te levant le matin!!!

Et là, à cet instant même, tu te dis: elle rêve! Oui, je rêve, j'ai décidé de passer ma vie à rêver et surtout à réaliser mes rêves et je t'incite à en faire de même...

Grâce à mes propres lectures et à tout ce que j'ai compris et appliqué sur les vingt dernières années, je vais t'apprendre à exaucer tes souhaits. A avoir une vie en totale adéquation avec tes propres envies... faire enfin un travail dans lequel tu t'épanouis, faire du sport, partager de bons moments en famille et entre amis.

Car la vie est comme un « mobile » au-dessus d'un lit de bébé, elle se compose d'éléments essentiels :
Ta Famille, ton Travail, tes Amis, tes Loisirs, ta Santé.
Et chacun de ces essentiels doivent être en osmose, car s'il te manque seulement l'un d 'entre eux, ton équilibre ne peut être parfait!
Alors, dessinons ensemble ce nouveau plan de vie, et commençons par rêver avec l'objectif que tout deviennent réalité dans le beau voyage de ta vie!

Rêver

Réalise enfin tes rêves!

Tout commence par un rêve...

Rêver, n'est-ce pas le plus beau verbe qui existe?...

Un verbe est par définition une action, mais quelle action?
Agir en fonction de ses rêves les plus fous... Voilà le plus beau des projets!

Je te propose un voyage à travers tes rêves éveillés, un petit retour à l'enfance, à travers de belles émotions, du partage, des expériences... Faisons un voyage dans ta propre vie tout simplement...

Mon moment favori dans la journée est celui où je prend le temps d'écouter la nature qui me parle : les oiseaux qui chantent, les arbres qui dansent au gré du vent, le ruissellement de l'eau, les nuages qui se promènent...

J'aime ce moment de plénitude qui m'envahit, je me sens grandir, heureuse, épanouie comme dans un songe éveillé : une certaine douceur de vivre.

Ce moment, je me l'accorde chaque jour, parfois deux fois dans la journée où j'admire alors la lune qui semble me sourire, les étoiles qui m'époustouflent à chaque fois et qui me font prendre conscience de notre « unité » dans cet univers infini ! Cela me ramène à l'Essentiel !!!

Mais qu'est-ce que l'essentiel ? Partons en Voyage vers l'Essentiel où devrais dire les essentiels à connaître pour que le voyage de ta Vie soit chaque jour un vrai Bonheur ! Une réussite, ta propre réussite en quête de tout ce qui pourra te rendre Heureux...

Partons à la réalisation de tes rêves, en commençant par se souvenir, puis venir et enfin devenir !!!

Le wagon de l'Être

Le héros de ta propre vie!

Prendre conscience que nous sommes le seul maître de notre vie, de notre destinée... du pouvoir qui est en nous! Ne plus se laisser diriger! Faire enfin ce qui correspond à notre « Moi » le plus profond!

Notre « Moi » est unique, différent pour tous, mais la façon d'étudier et de découvrir notre « Moi » le plus profond est la même pour tous...

Et c'est là que je vais t'aider, t'orienter...il est essentiel que tu apprennes à te connaître!

Ne plus faire semblant d'exister, mais Exister vraiment, être soi, se découvrir, approfondir, fouiller et trouver le meilleur de notre âme pour aller toujours dans le bon sens pour répondre à nos envies sans limite.. Sauf celle de notre esprit. Vibrer enfin et prendre du plaisir, chaque jour, chaque heure, chaque minute, chaque seconde... rien que pour le fait d'être là!

La connaissance de soi et surtout l'amour de soi est une priorité... La plus belle relation que nous avons est avec nous même ! Nous sommes, tu es, ta priorité !

Il est essentiel de savoir prendre soin de toi, de t'écouter, de te faire du bien, de répondre à tes besoins...

Et dans un premier temps ce sont nos parents qui ont cette magnifique responsabilité ! oui responsabilité... le mot n'est pas trop fort... c'est eux qui vont nous mettre sur la voie mais quelle voie : celle de la confiance ou celle de l'indépendance.

Pour cela remontons un peu le temps, apprend à te connaître...Découvre-toi.

Le wagon de l'enfance

Découvre l'enfant qui est en toi!

Cette enfance qui nous a façonnée il faut s'en servir à bonne escient : prendre le bon et jeté le mauvais, c'est simple!

Etouffer ses peurs, encourager ses élans, booster sa confiance synonyme de volonté, de détermination et donc d'ambition et savoir prendre son indépendance :

Quand on est enfant, on rêve de devenir Pompier, Maîtresse, Vétérinaire... on veut souvent sauver ou enseigner... C'est drôle!

L'enfant est tout ce que nous devrions toujours être : Joyeux, insouciant, dynamique, enthousiaste, toujours prêt à rire aux éclats!

Chacun de ses rêves lui semble réalisable en un « coup de baguette magique », et cela se révèle souvent vrai, les enfants obtiennent très souvent ce qu'ils veulent, ils ont ce pouvoir de conviction, ils sont convaincus que tout est possible, n'est-ce pas incroyable?

Peut-on refuser quelque chose à un enfant ? Non rien... rien du tout... Le « Père Noël » est si généreux avec nos enfants, n'est-ce pas?

Gardez toujours votre âme d'enfant, ce rire, cette joie de vivre, cette forme d'insouciance, cette légèreté, cette sincérité, cette franchise et cette fragilité aussi...

Ce qui fait la force d'un enfant, c'est son enthousiasme permanent, son sourire sincère, ses mots touchants et sa douceur mêlé à son caractère et son identité propre.

L'enfant est libre dans ses pensées, il n'a pas de limite, il est LIBRE ! et la Liberté c'est notre plus grande force.

Restons de grands enfants toute notre vie!

Le wagon de l'adolescence

Explore les déformations de ton « toi »?

Cet enfant doit de plus en plus suivre le modèle de ces parents... il devient ce que ses parents lui inculquent dans la majorité des cas... il se transforme, se façonne.

Seuls quelques enfants restent des électrons libres avec leurs propres choix !

C'est le moment où la majorité de ces jeunes commencent à se sentir « mal »...

La confrontation parent-enfant est quasi inévitable entre raison et passion... les parents souhaitent souvent imposer leurs points de vue à ce moment-là.

Les parents cherchent à faire réaliser ce qu'ils n'ont pas su faire, leurs souhaits les plus profonds !

Quel dommage! Pourquoi n'ont-ils pas réalisé leurs rêves ? Qu'est-ce qui les a empêchés ?

Des peurs et des croyances souvent non fondées, mais nous sommes tous marqués par des événements qui peuvent nous immobiliser.

L'enfant, heureusement, ne fait pas toujours ce que l'on souhaite, car lui aussi commence à avoir ses propres croyances basées sur sa propre expérience...Car sa vie n'est pas celle de ses parents!

Alors, il se rebelle, son « Moi » intérieur se réveille, il s'affirme, il prend parfois une voie si différente en fonction de ses propres croyances.

Le wagon des croyances

Observe ce qui te limite ou incite tes actions!

Nos croyances peuvent être très limitatives, voir paralysantes... si ton entourage te répète que « tu n'y arrivera jamais »... il y a des chances pour que tu n'y arrives jamais ou que tu deviennes le meilleur! Selon tes croyances...

Les encouragements sont très puissants, beaucoup plus puissants qu'on ne le pense...

Nos croyances facilitent ou empêchent nos actions. Nous pouvons rester paralysés à cause de croyances souvent non fondées.

Le tout est de croire en tout ce qui nous portent, nous aident, nous encouragent, nous dynamisent !

Et surtout détruire tout ce qui nous bloquent, nous paralysent, nous déstabilisent !

Et quand nous croyons, on voyons : il faut croire en la vie, croire au soutien de l'univers qui nous entoure et de tous les êtres qui le composent, être à l'écoute des signes... et surtout croire en soi avec ou sans encouragements !

Croyez et vous verrez !

Le wagon de l'Amour

Ressent l'amour que l'on te donne!

Une chose est sûre, si les parents donnent de l'amour à leur enfant, tout leur amour, si ils l'encouragent comme étant le meilleur des enfants, alors dans sa vie tout sera possible: il réalisera de « grandes choses »!

Il sera porté en permanence par sa confiance, sa voie semblera toujours toute tracée...Il sera bien préparé au voyage de sa propre vie! Il sera armé pour réaliser ses rêves les plus fous...

L'amour nous rend capable de tout ! Ce sentiment est le plus beau au monde et aussi le plus Puissant...

Par amour on peut tout faire... Aimer et être Aimer est absolument essentiel! Le partage de ce sentiment est notre plus grande Force.

Le don de l'amour est la plus belle des choses et le retour est immédiat... c'est la base de tout !

C'est l'élan, le moteur dans tout ce que nous faisons... quand nous agissons avec notre cœur, il ne peut jamais y avoir d'erreur !

Notre cœur sait, il sait tout, c'est notre antenne, notre meilleur guide, notre meilleur allié ! lui seul sait...

En ouvrant notre cœur, nous nous ouvrons au monde et tout devient alors partage, enthousiasme et bonheur.

Alors Donnez et vous recevrez !

Le wagon de la confiance

Votre meilleur atout pour réussir !

La confiance en soi est le socle le plus solide, la base la plus importante de la construction de votre « Moi », c'est cette même confiance qui nous aide chaque jour à nous dépasser.

C'est la base de toute réussite avec la volonté, c'est ce qui nous permet de faire le premier pas, de continuer à avancer et de persévérer.

Les parents font un magnifique cadeau à leurs enfants en les encourageant dès leur plus jeune âge : c'est une force fabuleuse! Et je dois dire que j'ai eu cette chance!

Si nous n'avons pas la chance d'avoir été encouragé et apprécié à notre juste valeur, il y a deux possibilités : soit apprendre à s'encourager seul, soit à très bien s'entourer de personnes qui vous aiment et qui sauront vous soutenir dans vos projets !

Mais, il ne faut jamais oublier que tout part de soi et vous ne devez en aucun cas avoir besoin de votre entourage pour réussir... Les encouragements et le soutien sont un réel plus mais pas un moteur... le moteur, c'est vous et votre détermination, vous avec vous-même et personne d'autre ! Vous devez être votre propre Locomotive !

La confiance en soi est le socle de toute réussite, quel que soit le domaine, nous l'obtenons grâce à l'amour, la connaissance de soi et la confiance en soi.

Cette confiance nous amène à l'indépendance au travers de nos propres choix à condition de ne pas avoir subi une éducation trop stricte qui enferme dans l'obéissance et le manque d'initiative personnelle...

D'où l'importance de savoir dire « non », je ne suis pas d'accord, je pense différemment et de l'assumer pleinement !

Le wagon de l'éducation

Armez-vous en « gagnant »!

Notre éducation joue un rôle essentiel dans notre vie!
Nous avons été conditionnés ou pas, ce qui va déterminer
notre comportement face à notre propre vie!

Certain partent avec « un bagage » beaucoup plus solide
que d'autres... Si vous avez été éduqué en « gagnant »
ce sera plus facile qu'en « perdant »!

Avoir la chance d'avoir des parents permissifs et aimants,
qui vous laissent vous épanouir dans votre moi le plus
profond, en exigeant seulement respect, politesse et
affection, la vie devient magique.

Si dans le cas contraire, vous avez connu des parents
intolérants et indifférents, qui ne vous laissent aucune
marge de manœuvre et vous imposent leurs règles et
leurs points de vue, alors la vie devient plus difficile.

Les parents sont là pour nous aimer, nous protéger et nous
encourager à être nous-même et en aucun cas pour nous
imposer leur vision de la vie car chaque être est unique et
donc différent...

Mais tout ne se joue pas en 20 ans, heureusement!
L'éducation ne fait pas tout et on peut y apporter des
changements...Alors bien sûr cela prend plus de temps
mais « le jeu en vaut la chandelle ».

Il n'est jamais trop tard pour révéler au monde entier qui
tu es vraiment sans te laisser influencer par ton entourage
familial ou amical.

Le wagon des influences

Suis ta propre destinée!

Les parents ont le choix entre influencer un enfant dans ses choix ou le laisser réaliser ses propres rêves... Il sera confronté à des embûches, des imprévus, il n'aura pas toujours fait les bons choix, mais il réalisera son propre voyage... Et il n'y a pas de vrai succès sans erreurs, c'est ce que nous appelons l'expérience et chacun à la sienne !

Chacun doit choisir une orientation, un métier, un conjoint... et quand cela se passe sous influence, l'échec n'est pas très loin ! car encore une fois lorsque tu écoutes ton cœur, il n'y a pas d'erreur et personne mieux que toi peut l'entendre.

Personne ne peut prétendre être à ta place, nous avons tous « les lunettes » de notre propre vie...

Il est vraiment essentiel de faire ses propres choix sans influence, tu peux recevoir des conseils tout au plus mais chaque décision te revient !

Car seul toi peut déterminer ton ressenti par rapport à ces choix : bien-être, mal-être... toi seul sait, sent, entend, ressent.

Tu es ton propre maître, tout part de tes décisions même si tu fais un choix sous influence, tu seras responsable de ce choix quoiqu'il arrive, alors, autant que cela soit le tien !

Les conséquences bonnes ou mauvaises seront tiennes et cela ne servira à rien de blâmer la personne qui aura pu t'influencer, c'est ton choix assortit de ces conséquences...

La meilleure chose à faire est de s'écouter pour rester dans sa propre vie et sa propre expérience !

Le wagon de l'expérience

Chaque expérience est bonne à vivre!

La réussite et l'échec font partis de la vie, du voyage...
Parfois, nous avons besoin de passer par un chemin qui nous semble difficile et qui en réalité est en train de nous apprendre à grandir ! Tu ne grandis pas dans ta zone de confort, tu grandis en dehors de cette zone. Il ne faut pas fuir l'inconfort même si parfois nous préférerions la fuite et la facilité... la meilleure façon est d'affronter !

La vie nous renvoie en permanence le miroir de nos peurs, de nos croyances erronées... et lorsque tu affrontes, tu domines !!!

Une toile semble parfois déjà tissée, il faut en déjouer les pièges ! Notre vie n'est pas celle de nos parents...

Il faut parfois aller plus loin qu'eux, faire des choses qu'ils n'ont pas osé faire, dépasser leur limite qui ne sont pas les tiennes... faire mieux toujours mieux, plus toujours plus pour grandir, apprendre, évoluer...

Il faut s'élever, devenir la meilleure version de soi-même !

Suivre son inspiration, son intuition... tout semble écrit de toutes façons alors il suffit de suivre son propre chemin pour construire son expérience de la façon la plus fidèle à toi-même possible.

Tu es sur cette terre pour devenir la meilleure version de toi-même alors vise la lune pour savoir approcher les étoiles et écoute-toi autant que tu peux !

Toutes les routes sont bonnes à prendre quoiqu'il en soit car chaque voie à son propre enseignement, alors avance sans résistance.

Le wagon de la personnalité

Façonne ta vie en fonction de tes envies!

Si tu pars en vacances avec des amis qui ont choisi la destination pour toi... Qui sera le plus en phase pendant le séjour?

N'oublie jamais que nous sommes tous différents de par notre éducation, nos croyances, nos expériences de vie... Alors profite de cette personnalité que tu as forgée tout au long de ces années. Ne te laisse pas téléguider ou influencer!

Nous nous entourons parfois de personne qui nous ressemble, est-ce le bon choix? N'apprenons-nous pas plus en cultivant les différences?

Regarde qui t'entoure et tu sauras qui tu es!

Nous avons chacun un moi propre, un don, un art à développer, un talent...

Nous avons tous une mission propre et notre objectif est de découvrir ce talent, ce don... le mettre en lumière et le partager avec le reste du Monde !

En chacun de nous il y a un génie qui attend de se révéler...

Il faut arriver à définir votre personnalité par vos propres aspirations : qu'aimes-tu faire ? quelles sont tes passions ? quel art aimes-tu pratiquer ? es-tu manuel ?

Quelles sont tes qualités ?

Tu dois arriver à te définir pour trouver la voie dans laquelle tu seras le plus à l'aise...

Nous ne sommes pas ici sur cette terre pour travailler mais pour se réaliser !

Pour faire ce qui nous enthousiasme le plus ! ce qui fait que le matin nous sommes heureux de nous lever...

Tu es heureux de te lever le matin ?

Pas encore, alors, va chercher au plus profond de toi-même ce que tu aimes, ce à quoi tu aspirer...

Le wagon de Mon « moi » intérieur

Cultive ton bonheur pour en récolter les fruits!

Écoutons le meilleur de nous même, il nous dessinera un destin en adéquation avec nos ambitions.

La vie appartient à ceux qui connaissent leur « moi » sur le bout des doigts! Ceux qui vont au bout de leurs envies, ceux qui savent prendre des décisions, qui vivent dans l'action, qui sont complètement maître de leur choix de vie.

Et pour cela, c'est très simple... il faut prendre le temps de s'écouter, il faut s'accorder du temps pour ne rien faire... oui, ne rien faire !

S'écouter veut simplement dire, s'accorder 5 à 10 minutes par jour à ne rien faire et à simplement respirer, se détendre, se relaxer...

Si tu sais te relaxer, tu sauras t'écouter...

Rien ne sert de courir, l'important est d'arriver à point !

Prendre du temps pour soi et pour ton enfant intérieur est essentiel, si tu cours tout le temps, tu fuis tout le temps cet enfant intérieur... et pourtant, c'est lui qui sait où t'emmener vers ta joie et ton enthousiasme.

Le bonheur passe par les moments que tu t'accordes, par le temps que tu te donnes, par le bien que tu te fais.

La vie n'est pas une course mais un long fleuve tranquille rempli de nouvelles expériences plus belles les unes que les autres si tu prends le temps d'écouter ton être, ton enfant intérieur... celui qui connaît le meilleur pour toi et la meilleure voie pour y arriver sans faire de détour. Il faut t'écouter et tes actions seront guidées à la perfection !

Le wagon des pensées : L'essentiel

Vos désirs sont des ordres, pour qui sait penser!

On sème et on récolte ce que l'on sème ! Pas de « miracle », pas de facteur « chance »... pour obtenir ce que l'on veut, il ne faut pas seulement le vouloir, il faut agir dans ce sens jusqu'à atteindre son objectif!

Pour résumer :

Tu sèmes le Bonheur, tu récoltes le Bonheur!

Tu sèmes la Peur, tu récoltes la peur!

Tu sèmes la tristesse, tu vivras dans la tristesse!

Alors choisis ta semence avec réflexion...

La vie est extrêmement bien faite, mais notre esprit est capable de tout, du pire comme du meilleur, et il faut s'en rappeler chaque fois que nous pensons.

Si cet esprit se nourrit de gratitude, de générosité et de pensées positives pour tout ton entourage, tu n'auras pas de mal à avoir une vie enrichissante... Tu obtiendras tout ce que tu voudras et plus, toujours plus !

Si au contraire ton esprit se réduit à « ton Ego », tout sera alors bien compliqué, tu obtiendras moins, toujours moins...

Et sois toujours dans un « bon état d'esprit », essaie de voir le « bien » et laisse passer le « mal » !

Les pensées sont la graine de nos mots, nos mots sont le fruit de notre état d'esprit et notre état d'esprit est le fruit de nos actions...

Quelles sont tes actions dans un état d'esprit enthousiaste et joyeux ? Les bonnes pensées et les bons mots ont été plantés et tu n'as plus qu'à récolter ton Bonheur...

Le wagon de la pensée positive

Vois le positif dans tout et sois enthousiaste!

La vie est un véritable cadeau lorsque l'on sait la voir sous son meilleur angle. Vois déjà tous les cadeaux qu'elle t'a fait!

Orientes tes pensées sur toutes les belles choses de la vie : le levé du soleil, le chant des oiseaux, l'odeur de l'herbe coupée, le rire d'un enfant, ...

Ne passe pas à côté des petits bonheurs de la vie!

Fuis le négatif dans son ensemble : les personnes négatives et les pensées négatives... Alors lorsqu'une pensée négative t'envahit, pense au sourire d'une personne que tu aimes !

Et n'oublie jamais que le positif attire le positif et inversement...

Fais une expérience très simple : La prochaine fois que tu marches dans la rue, emprunte une démarche sûre de toi et souris naturellement aux personnes que tu croises, savoure l'air que tu respires et vois le résultat de ce que tu dégages... quel effet cela a sur le monde, comme tu te sens vraiment exister!

La majorité des gens, marche dans la rue sans aucune conviction, souvent pressé, la tête baissée... ils sont comme invisible !

La vie ne sourit qu'aux personnes généreuses et joyeuses... il y a une vraie justice naturelle dans ce monde ! bien sûr que des personnes chercheront à te blesser ou te trahir mais en réalité elles se blessent et se trahissent elles-mêmes... car la vie est un véritable Boomerang, elle renvoie tout à son expéditeur, à 100% ! car tout est Energie Positive ou Négative...

Le wagon de l'énergie

Crois en ton pouvoir intérieur!

Pour rester en bonne santé, il faut que la bonne énergie circule librement dans ton corps... il faut éviter les résistances.

Les maladies sont souvent le résultat de blocages, de stress, de tristesse, de frustration... Il ne faut pas se laisser enfermer par de mauvaises pensées, de mauvais sentiments, de mauvaises sensations!

Mobilise toute ta force intérieure et ne te laisse pas faire...
Soi vrai et juste avec toi-même et ton entourage !

Apprendre à gérer tes émotions et comprendre que c'est toi qui diriges c'est essentiel! Pour remettre son corps en bonne marche il est important de faire du sport, marcher chaque jour et se détendre avec du yoga, du Pilate et surtout une excellente respiration!

Nous sommes tous fait de molécules, d'atomes...

Nous fonctionnons comme un circuit électrique rempli d'énergies positive et négative ! on s'attire ou se repousse !

Alors sois branché sur le bon courant ! la bonne énergie, celle qui te porte, te transporte, te supporte aussi si besoin est...

Aujourd'hui il y a beaucoup de façons pour évacuer la mauvaise énergie : le sport, la méditation, le yoga, les massages ayurvédiques...

Tu n'as donc aucune excuse si tu es dans un mauvais état d'esprit et que tu n'attires pas les bonnes choses à toi.

C'est le résultat de tes propres choix, tes propres pensées et le résultat de tes propres actions...

Nous avons un pouvoir extraordinaire à l'intérieur de nous, un pouvoir universel et tu vas apprendre à t'en servir !

Le wagon du pouvoir

Exploite tes capacités au maximum!

Sais-tu que tu utilises en moyenne que 26% de ta capacité cérébrale. Certain bien sûr exploite au maximum leur capacité dans différents secteurs d'activité : La recherche scientifique, la compétition sportive, l'art... pendant que d'autres n'utilisent de 5% de leur faculté, triste non!

C'est ce qui fait les grandes différences de ce monde...
Ceux qui s'épanouissent en se dépassant chaque jour et les autres qui passent leur temps en s'ennuyer, à broyer du noir, à se dire qu'ils ne servent à rien...
Nous avons les même chances au départ, mais pas la même détermination pour pouvoir décrocher les étoiles.

Il ne faut seulement vouloir, il faut agir avec détermination, il faut y croire et c'est là que réside notre pouvoir!
Si tu te connais, que tu t'aimes suffisamment pour te faire confiance, tu as ce pouvoir, ce pouvoir magique qui va amener chacune de tes actions à la réussite, à la joie et à l'enthousiasme...

Ce pouvoir nous guide au plus juste pour vivre les expériences que nous devons vivre pour grandir : bonnes ou mauvaises... je répète bonnes ou mauvaises ! mais quand tu as ce pouvoir, les échecs font parties de ta réussite, tu ne t'en sers pas pour te plaindre mais pour grandir...

Tous, nous avons des épreuves à traverser, nous sommes sur cette terre pour grandir et c'est valable pour tout le monde... sans exception... les stars, célébrités ou toutes personnes qui réussies n'échappent pas à cette réalité, ils prennent juste les échecs avec succès !

L'échec et le malheur n'existe pas... il est juste une façon de penser, un état d'esprit... quand nous avons le pouvoir d'être soi, rien ne peut nous arrêter. Le succès est assurer...

Le wagon de l'argent

L'argent ne fait peut-être pas le bonheur mais il y contribue!

Il faut bien reconnaître que l'argent semble faciliter beaucoup de choses : ce n'est juste qu'un facilitateur, en aucun cas un gage de réussite...

Car la recette du bonheur est l'amour, la passion, l'échange, le partager... là réside l'essentiel !

Le monde est tourné vers l'argent, la réussite est synonyme d'argent !!! eh bien, non !

Au risque de te décevoir l'argent n'est qu'un outil pour faciliter nos vies mais n'est en aucun cas un gage de Bonheur... Par aujourd'hui, les médias démystifient les star système qui était l'image de réussite par excellence mais nous savons maintenant qu'une célébrité à les mêmes soucis que nous... elle rencontre des peines de cœurs, a dû mal à revendre un bien immobilier, se sent parfois très seule, divorce, n'arrive pas à avoir d'enfants...

Les personnes à admirer inspirantes en réalité sont vraiment celle qui s'aime et se respecte suffisamment pour trouver un réel équilibre dans leur vie qui leur permette de savourer et de célébrer la Joie le plus souvent possible ! quoi de plus fantastique que le rire, que la bonne humeur, que l'enthousiasme en se levant le matin...

Tu peux avoir tout cela de façon très simple : en savourant l'instant présent, en remerciant pour toutes les belles choses que tu as déjà dans ta vie : ta santé, ta famille, tes amis, tes loisirs, un travail que tu aimes...

C'est la base de tout : se satisfaire du moment présent et de le savourer !

Bien sûr que tu as des petits grains de sable dans vos vies : un problème de santé, des factures impayées, un amoureux compliqué, la perte d'un être cher...

Mais, c'est valable pour tous, tout le monde vit la même chose, alors arrête de te plaindre, assume tout cela car c'est comme cela que tu grandis, que tu deviens plus fort!

Le wagon des épreuves, des Echecs

Apprend à ne plus subir ta vie!

Nous sommes tous confrontés à des grands malheurs, des déceptions, des épreuves difficiles : le décès d'un être cher, une rupture, la perte d'un emploi, des dettes qui s'accumulent...C'est indiscutablement des moments durs à vivre! Et il est malheureusement inutile de fuir la situation, il faut juste assumer...

Face au malheur, nous avons toujours deux choix : s'apitoyer sur son sort, ou apprendre de ce malheur ! Se désespérer ne change rien, au contraire vous entretenez votre mal être, et vous finissez par vous confortez dans cette situation et cela va de « mal en mal ». Lorsque l'on perd un être cher, et je sais de quoi je parle car j'ai perdu un de mes frères d'une rupture d'anévrisme il y a maintenant une vingtaine d'années. Il est vraiment difficile de se raisonner, trop d'incompréhension, trop de question nous bousculent sans cesse... Pourquoi lui? ...

Mais tout ce mal-être ne le fait pas revenir malheureusement, au contraire, selon certaines croyances, il n'est pas en paix tant que son entourage tente de le retenir d'une certaine façon!

La bonne philosophie est sans aucun doute d'admettre « son départ » et de vivre, pourquoi pas, une partie de sa vie à ses côtés...en pensant à lui, en partageant des moments par la pensée avec lui! Et surtout de ne lui accorder que sa mort physique et croire en la force de son esprit protecteur!!!

C'est là, une belle pensée régénératrice et qui a un sens, il faut croire en la puissance de nos esprits...

Car finalement, nous avons le choix de croire en la mort ou en l'éternité. Non ? Quand à une rupture, difficile de tirer un trait sur des sentiments, sur des habitudes... Mais en même, cette personne a décidé de partir et mérite-t-elle vraiment que vous vous mettiez dans tous ces états! Une fois de plus, cela ne la fera pas revenir...

Dans ces moments là, nous sommes persuadés que notre vie s'arrête, que l'on ne retrouvera jamais personne à la hauteur de nos espérances, que nous n'aurons plus confiance... Et pourtant, un jour, no fête à nouveau « une belle rencontre »... Pour ça, la vie est magique!

Pour ce qui est de la perte d'un emploi ou des retard de paiement, c'est exactement ce même raisonnement! Et pourtant, si l'on ne se laisse pas aller que l'on est déterminé à changer cette situation, tout peut changer!!!

Fuir ne sert à rien, il faut assumer!

Et il faut savoir distinguer sa responsabilité et celles des autres... car souvent nous prenons à cœur une situation qui n'est finalement pas la notre...

Chacun sur cette a sa propre vie, sa propre vision et les responsabilités qui en incombent et une grosse erreur et de prendre la vie des autres à bout de bras... car nous ne nous rendons pas service et nous rendons encore moins service à la personne concernée ! elle n'est pas en train d'assumer ses responsabilités et nous nous fatiguons pour rien...

Nous devons assumer nos choix et leurs conséquences individuellement, c'est très important !

Notre voyage est suffisamment intense sans devoir ajouter des difficultés qui ne nous concernent pas.

Tout ce que nous vivons est nécessaire pour des prises de conscience et pour nous permettre de nous aligner de plus en plus avec notre Moi le plus élever...

Si tu veux aller dans la bonne direction, fixe-toi des objectifs en accord avec tes propres envies... ne te laisse pas guider par les autres car cela ne te mènera nulle part.

Et n'oublie jamais que chaque épreuve est là pour te faire grandir et te rendre plus fort... Si tu comprends pourquoi cela t'arrive, cela ne se reproduira plus jamais dans ta vie!

Le wagon de la jalousie

Fais le tri dans votre entourage!

Quand tout te réussit! Tu déclenches les jalousies... C'est toujours ainsi. Alors, fais le tri des « bons et mauvais amis », inutile de garder des personnes malveillantes autour de vous... Et les bons resteront, c'est l'essentiel!

Tout ne peut pas être parfait et lorsque tu déclencheras des jalousies c'est que tu auras réussi...ainsi va la vie!

Ton bonheur sera toujours plus important que « les cancans » ou les « rumeurs » que l'on t'affligera.

La jalousie vient toujours des mêmes personnes et il est inutile de les juger car ce sont des personnes beaucoup plus malheureuses que toi, ce sont des personnes qui ont eu une enfance difficile où l'entourage leur a fait croire que la vie était dure et qu'il n'arriverait à rien !

Une vision restreinte leur a été offerte et ces personnes préfèrent se complaire dans la plainte...

La joie, la bonne humeur et la réussite agace profondément ce genre de personnes mais en aucun cas il faut les écouter, ce sont des raz bas joie, des personnes négatives qui ont le reproche facile...

Ils n'ont pas d'équilibre dans leur propre vie, ils n'ont rien réussi car ils ont tellement négatif et parfois même méchants que rien ne leur sourit... ils n'ont que des soucis et envie les autres !

Ils ont un véritable problème avec le mot : Bonheur, ils n'ont malheureusement aucune signification à donner à ce mot... mais il faut les plaindre car en réalité, l'entourage les a forcés à se détester ou en tout cas à se déprécier... ils ont autant de valeur que les autres mais ils sont éteints, il n'y aucune lumière en eux ! l'entourage leur a volé leur belle âme d'enfant et ne les a pas respecté...

Ce sont des personnes à plaindre plutôt qu'à détester, à aimer plutôt qu'à haïr... ce n'est pas facile mais sans amour comment grandir ? comment croire en soi ? comment s'aimer ?

Le wagon des obstacles

Apprend à relativiser les tracasseries quotidiennes!

Nous sommes tous confrontés aux tracasseries quotidiennes, mais on peut éviter de se noyer dans un verre d'eau...

En premier lieu, il faut apprendre à relativiser : est-ce que ta vie est mise en jeu? Non, rarement! Alors, relativise...

Pour en finir avec ses soucis, il faut toujours agir et agir vite... Il te suffit de dresser la liste de toutes ces choses à régler dans un ordre d'importance et de chaque jour faire une démarche qui se rapproche de la solution avec le plus d'enthousiasme possible... Dès les premiers problèmes réglés, tu te sentiras de plus en plus léger et cela t'encouragera pour la suite!

Tout à toujours une solution, il faut pas fuir mais agir, et tu obtiendras une énorme satisfaction!!!

Ne prend pas les choses trop au sérieux, nous ne faisons que passer sur cette terre, alors ne te laisse pas envahir par des problèmes qui ont toujours des solutions. Rien ni personne ne mérite que tu te mettes dans des états de désespoir ou du mal-être. Apprend à prendre du recul ou de la hauteur face aux obstacles! Ils sont juste là pour te donner une leçon, t'enseigner quelque chose...

C'est toi qui es toujours maître de la situation et responsable de cette situation si tu l'acceptes...

Projette-toi dans dix ans cela t'aidera à relativiser !

Et fais des projets à n'en plus finir... donne un vrai sens à ta vie, ne reste pas figé ! Quand tu es en accord avec toi-même, des idées nouvelles viennent à toi naturellement, comme par magie et tu te demandes pourquoi tu n'y a pas pensé plus tôt...

A ce moment-là, fonce, ne te pose pas de question, prend des risques et avance...

Beaucoup d'idées restent au stade d'idée, c'est dommage car nous sommes sur cette terre pour créer, nous sommes tous des créateurs ! Et certains se révèlent seulement parce qu'ils ont osé... Alors Ose !

Le wagon de tes projets

Transforme tes idées en projets!

Il faut penser à son avenir!

Et oui, que feras-tu dans dix ans?

Quelles sont tes volontés pour les dix prochaines années?

Et que faisais-tu il y a dix ans?

C'est incroyable tout ce qui s'est passé n'est-ce pas?

Tant de choses changent en dix années... Alors, offre-toi le meilleur! Planifie de belles choses!

Je sens ton enthousiasme qui monte, alors profite de cet élan pour établir la liste de tes futurs bonheur... Ajoutes-en chaque jour, relis tes souhaits et clarifie-les au maximum.

Commence par réaliser de petites choses, puis quand tu auras conscience du pouvoir de ton esprit, réalise alors de grandes choses! Et n'oublie pas de te féliciter à chaque succès...

Si tu avances avec force et détermination pour tes dix prochaines années, chaque jour deviendra un délice à vivre, tu te lèveras le matin avec l'enchantement d'une belle journée qui commence. Tu n'auras plus qu'à savourer chaque jour qui passe...

Je ne suis pas là pour te persuader que la vie est belle, je suis là pour te dire que ta vie est entre tes mains!

Tu peux dès aujourd'hui la rendre plus belle...

Ecoute tes intuitions, écoute tes envies, laisse libre court à ton imagination... celle qui fera ton bonheur dans les prochaines années :

Qu'est ce que tu voudrais réaliser? Que veux-tu partager?

Que veux-tu apprendre? Que veux-tu enseigner?

Laisse parler tes envies, tes évidences, fais toi plaisir...

Vois grand, très grand ! Tu le mérites, oui, tu le mérites!

Nous faisons souvent beaucoup pour notre entourage et parfois nous nous oublions... Recentre-toi pour une fois et profite aussi de cette vie qui t'est donnée!

Prend du temps pour méditer sur ton avenir, sur tes projets.

Quand tu les réaliseras, tu te sentiras porté par la vie et épanoui... Je suis sûre que tu en ressens déjà les bienfaits... car ton esprit se projette déjà dans ce magnifique avenir!

Tu vas te sentir léger, tu vas faire l'admiration de ton entourage, tu va avoir une énergie débordante, une force incroyable et une vie bien remplie : une famille à tes côtés, de l'amour à partager, un travail pour t'épanouir, des amis pour t'éclater et des loisirs pour te détendre...

La vie est tellement facile lorsque l'on s'aime sincèrement, que l'on se respecte et que nous sommes aimés et respectés en retour !!! tout devient magique...

Pour cela la recette est très simple

- Apprend à te connaître :

Quelles sont tes qualités et tes défauts ? que peux-tu améliorer ? as-tu un don artistique ? une passion ? as-tu des rêves ? te sens tu capable de les réaliser ?

- Apprend à t'aimer :

Quelles sont les activités qui te font du bien ? quels sont les loisirs qui te procurent du bonheur ? que fais-tu pour te faire plaisir ? prends-tu soin de toi ? prend du temps rien que pour toi ?

- Apprend à te respecter :

Quelles sont tes limites ? qu'est-ce que tu n'aimes pas ? Qu'est ce qui te fait du mal ? qu'est-ce que tu n'aimes pas faire ?

Après ce travail sur ton être, tu seras Toi dans toute ta splendeur !!! Tu seras alors prêt pour l'abondance et la satisfaction en tout, tu seras aimé et respecté à ta juste valeur, Tu seras alors heureux, joyeux, enthousiaste, léger.

Tu seras la Locomotive de ton propre Bonheur

Le wagon de la réussite

Laisse-toi guider ?

Pour trouver ta voie tu as besoin d'une personne à tes côtés qui va te soutenir, t'encourager et t'orienté du mieux qu'elle peut : Moi

Je serai comme une amie qui avancera avec toi sans jugement sur les pas de ta réussite

Car tu viens de lire la théorie et sans la pratique, rien ne changera dans ta vie

J'ai mis en place un programme qui va te séduire, qui va te guérir des résistances qu'il y a en toi

Je suis avec toi pour libérer la meilleure version de toi-même, pour te découvrir et t'offrir le plus beau des cadeaux : te connaître et te reconnecter à ton être !

Nous commencerons par une étude approfondie de ta personnalité et celle de ton entourage proche...

Puis nous pourrons avancer vers ton propre succès, celui de la maîtrise de ta propre vie à travers des exercices faciles et épanouissants.

Chaque semaine, je t'enverrai une vidéo enthousiasmante qui te permettra de te recentrer sur l'essentiel et de travailler sur toi à travers des exercices ressourçant

En l'espace d'un mois, tu auras retrouvé ta joie et ta confiance et tu pourras facilement travailler sur les projets qui te tiennent à cœur.

Voici le programme détaillé, je compte sur toi, inscris-toi ! fais le premier pas pour faire de ta vie une réussite dans la JOIE et L'ENTHOUSIASME :

FORMATION : METHODE ET APPRENTISSAGE

Un verbe est par définition, une action...

MODULE 1 : SE DETENDRE

Retour au Bien-être et au Respect de soi

- Se soigner, Se respecter, Se reconnaître, S'aimer

MODULE 2 : SE RELAXER

Retour aux sources et à la paix en soi

- Respirer, Méditer, S'étirer, S'écouter

MODULE 3 : SE DISTRAIRE

Retour aux rires et à la joie

- Lire, Regarder, Ecrire, S'amuser

MODULE 4 : S'VEILLER

Retour à la nature et à la créativité

- Se promener, Découvrir, S'émerveiller, Se réveiller

MODULE 5 : SE REVELER

Retour à l'harmonie et au Lâcher prise

- Chanter, Danser, Jouer, Créer

MODULE 6 : S'ENCOURAGER

Retour au partage et à l'échange

- Sortir, Recevoir, Encourager, Partager

MODULE 7 : S'INSTRUIRE

Retour à l'enseignement et à l'approfondissement

- Apprendre, Comprendre, Approfondir, Grandir

MODULE 8 : AGIR

Retour des objectifs et des intentions

- Lister, Planifier, Organiser, Projeter

MODULE 9 : SE MOTIVER

Retour à la détermination et au courage

- S'obstiner, Se responsabiliser, Prier, Croire

MODULE 10 : PARTAGER

Retour à la Gratitude et à l'Altruisme

- Donner, Ecouter, Respecter, Aimer

MODULE 11 : SE REVELER

Retour à la Sérénité et à la simplicité

- Admirer, Contempler, Apprécier, Savourer

MODULE 12 : S'ILLUMINER

Retour vers la lumière et la magie de la vie

- Aimer, Respecter, Attirer, S'enthousiasmer

