

JE-RÉUSSIS-MA-TRANSITION

LES 10 CONSEILS POUR UNE VIE EXTRAORDINAIRE

RBLIFECOACHING



INTRODUCTION

Et si une vie extraordinaire n'était pas un rêve lointain, réservé à quelques privilégiés, mais une possibilité bien réelle, accessible à chacun de nous ?

Nous avons souvent tendance à croire que l'épanouissement dépend de circonstances extérieures : un bon travail, des relations harmonieuses, une reconnaissance sociale... Pourtant,

la véritable transformation commence à l'intérieur. Elle naît de nos choix, de notre état d'esprit et de notre capacité à nous aligner avec ce qui nous fait vibrer.

Ce guide est une invitation à explorer des principes simples mais puissants pour enrichir ton quotidien. Il ne s'agit pas de perfection, mais d'authenticité. Pas de grandes révolutions du jour au lendemain, mais de petits ajustements qui, mis bout à bout, transforment radicalement ta manière de vivre.

CONSEIL #1 ACCEPTER LE 50/50 DE LA VIE

Nous demandons bien souvent à la vie d'être un long fleuve tranquille.

Nous voudrions qu'elle nous apporte uniquement de belles choses, de bonnes nouvelles, de bons moments.

Seulement, voilà...

La vie, ce n'est pas cela.

La vie est un mélange d'ombre et de lumière, de joies et de peines.

Et plus vite nous en prenons conscience, plus vite nous acceptons cette règle du jeu, plus vite nous pouvons être heureux.

Nous ne serons pas pleinement heureux le jour où notre vie sera parfaite. Nous le serons le jour où nous arrêterons de résister à ce qui est.

CONSEIL #2 ARRÊTER DE TOUT VOULOIR CONTRÔLER

Nous perdons une énergie monstrueuse à vouloir tout contrôler : est une partie de nos pensées. Des pensées remplies de peurs, d'insécurité, de manque...

Nos émotions, nos réactions, nos paroles, notre corps, ...Bien souvent, nous voudrions aussi pouvoir contrôler les autres, et même la Vie.

Finalement, nous vivons sous pression, les dents et les deux poings serrés. Lâcher ce fantasme du contrôle permet de revenir dans le flux de la vie. Là où tout peut couler de source...

Vouloir contrôler la Vie, c'est comme se jeter du 6ème étage d'un immeuble en pensant être plus fort que la loi de la gravitation.

CONSEIL #3 FAIRE MONTER LE VOLUME DE SA VOIX INTÉRIEURE

Depuis que nous sommes enfants, nous sommes inondés de voix extérieures : “Fais pas ci”, “Tu ne peux pas”, “Tu n’as pas le droit”, “ça ne se fait pas”.

Nous avons tellement intégré ces injonctions qu'elles sont devenues comme des automatismes.

Elles couvrent bien souvent notre voix intérieure, pourtant parfaitement connectée à nos envies profondes.

Tant que les voix extérieures parlent plus fort que cette voix intérieure, nous ne sommes pas libres d’être qui nous sommes, et de créer la vie à laquelle nous

CONSEIL #4 PRENDRE CONSCIENCE DE SON EGO

L’ego est une partie de nos pensées. Des pensées remplies de peurs, d’insécurité, de manque... On pense souvent à tort que seules les personnes imbues de leur personne ont un ego démesuré. Il n’en est rien.

L’ego contrôle la vie de la majorité des personnes. Il est à l’origine d’un sentiment permanent d’insécurité, de manque.

Le but : Prendre conscience de notre ego et de la manière dont il s’incruste dans notre quotidien, pour pouvoir s’en libérer.

Tant que l’ego est aux commandes dans notre vie, il n’y a pas de bonheur durable.

CONSEIL #5 APPRENDRE À S'AIMER

“Quelle est ma mission de vie ?”

De nombreuses personnes se posent cette question.

Notre première mission de vie est de nous aimer nous-même.

Nous sommes souvent très durs, très exigeants envers nous (et envers les autres également).

Nous ne nous acceptons pas tels que nous sommes. Nous ne nous aimons pas vraiment, et passons beaucoup de temps à chercher notre valeur dans les yeux des autres.

S'aimer pleinement, être heureux d'être qui nous sommes est un élément fondamental pour être heureux

CONSEIL #6 MAÎTRISER SES PENSÉES

Nous sommes des êtres pensants. Et c'est une excellente chose, car cela nous permet de créer, d'organiser, de planifier, ...

En revanche, bien souvent, nos pensées tournent en boucle dans notre tête de manière stérile et douloureuse.

Nous ruminons sur le passé, anticipons un futur dont nous ne voulons pas. Et nos pensées deviennent alors plombantes, et omniprésentes.

Apprendre à maîtriser nos pensées est indispensable pour notre bonheur, et également pour notre santé psychologique.

CONSEIL #7 - MAITRISER SES EMOTIONS

Nous pensons souvent que nous sommes des êtres logiques, rationnels. C'est vrai, mais nous sommes avant tout des êtres émotionnels.

Et malheureusement, nous n'avons pas appris à accueillir nos émotions. A les vivre pour ne pas les laisser s'accumuler dans notre corps, au prix de notre santé physique et psychique.

Maîtriser nos émotions ouvre la porte à la sérénité et au bonheur durable.

Il n'y a pas d'émotions négatives. Chacune de nos émotions vient nous apporter un précieux message

CONSEIL#8 APAISER LE PASSÉ

Notre passé est rempli de moments de joie, de bon souvenirs, mais pas seulement... Nous avons également traversé des épreuves, des conflits, des deuils.

Tout cela fait partie de notre histoire, et nous ne pouvons le changer.

En revanche, nous pouvons l'apaiser, pour ne plus porter notre passé comme un fardeau.
Apaiser le passé

Si tu veux créer un avenir que tu aimes, apprends à aimer ton passé.

CONSEIL#9 POSER LES BONNES QUESTIONS

Notre cerveau est une machine extraordinaire.
Une machine à trouver des réponses.

En effet, il ne supporte pas de ne pas savoir, de ne pas comprendre... Cette capacité de notre cerveau peut nous plomber lorsque nous ruminons pendant des jours sur le même problème. Mais elle peut également nous permettre de créer une vie heureuse. Il suffit pour cela d'apprendre à se poser les bonnes questions.

Notre cerveau est une machine extraordinaire. Malheureusement, il ne nous a pas été livré avec son mode d'emploi... La bonne nouvelle est qu'il est possible, à tout moment, d'apprendre comment utiliser notre cerveau pour créer le meilleur.

CONSEIL #10 CULTIVER LA GRATITUDE

Souvent, nous ne sommes pas satisfaits de notre vie à 100%.
Il y a des choses que nous n'aimons pas. Des choses que nous voudrions changer.

A force de nous concentrer sur ces insatisfactions, nous oublions de voir les points positifs de notre quotidien.

Ces petites choses que nous considérons comme normales, acquises, qui font partie du décor, et qui, pourtant, ont la capacité de nous reconnecter au bonheur.

De nombreuses études scientifiques ont démontré que les personnes qui savent cultiver la gratitude sont plus heureux.

Nous nous comportons souvent comme des enfants gâtés, qui pestent de ne pas avoir tout ce qu'ils veulent. Se reconnecter à la gratitude d'avoir ce que nous avons déjà, d'être ce que nous sommes aujourd'hui, ouvre les portes du bonheur.