

Mettez de la couleur dans votre vie

7 clés à pratiquer au quotidien pour
retrouver l'Art du bonheur

A woman with glasses, wearing a grey sweater, blue jeans, and brown shoes, is jumping joyfully with her arms raised in the air. She is standing in a grassy field next to a body of water. In the background, there are several small boats docked along the shore. The sky is clear and blue. The word "Vie" is written in green text over her sweater.

Vie



Bonjour,

Je suis Sylvie Retailleau, je suis Coach de Vie et j'aide les personnes à redonner de la couleur à leur vie en pratiquant l'Art du Bonheur au quotidien afin qu'elles puissent construire un projet de vie épanouissant et motivant.

Pour cela je m'appuie sur mon parcours de 20 ans comme cadre en entreprise, ma formation de Maître-Praticien en PNL et en thérapie humaniste et mon expérience de formatrice auprès d'entrepreneurs indépendants depuis 2006.

Mais avant tout c'est mon histoire de vie personnelle que je partage quand j'accompagne les personnes. J'ai moi-même longtemps vécu avec la sensation de ne pas vraiment avoir ma place dans ce monde, de ne pas trouver un réel sens à mon existence.

La traversée de 2 dépressions et un burn-out m'ont permis de réellement comprendre que j'étais enfermée dans des modes de pensées, de fonctionnement, de rejet de moi-même, de dévalorisation et d'insatisfaction permanente. Cela m'a amenée à m'intéresser au développement personnel, à la spiritualité et à partir en quête de la meilleure part de moi-même.

Aujourd'hui j'ai à cœur d'offrir au plus grand nombre ce merveilleux cadeau de pouvoir enfin entrer dans la spirale joyeuse de la vie.

C'est pour cela que j'ai créé ce blog. J'y partage des réflexions, des outils, des lectures...qui m'ont aidée personnellement ou m'aident encore aujourd'hui à me sentir plus sereine, plus joyeuse, plus légère aussi et à vivre la vie que je souhaite.

Introduction

Les 5 freins principaux qui empêchent de vivre une vie sereine et épanouie

- ✓ Avoir un objectif irréaliste.....6
- ✓ Etre dans le déni.....7
- ✓ Croire que ce que l'on vit est une fatalité.....8
- ✓ Attendre que l'extérieur change.....9
- ✓ Ne pas travailler en profondeur.....10

Les 7 clés pour entrer dans la spirale joyeuse de la vie

- ✓ CLE N° 1 : La décision.....11
- ✓ CLE n°2 : L'acceptation.....13
- ✓ CLE n°3 : La gratitude.....15
- ✓ CLE n°4 : Les besoins.....17
- ✓ CLE n°5 : Les pensées.....19
- ✓ CLE n°6 : Les émotions.....21
- ✓ CLE n°7 : La vision, les rêves.....23

Conclusion

Cher lecteur, cher lectrice,

Je suis vraiment heureuse de vous offrir cet e-book aujourd'hui. C'est une joie de vous partager les 7 clés qui vont vous aider à construire votre propre Art de vivre au quotidien pour avoir une vie plus sereine, plus équilibrée et plus heureuse.

Ces clés sont le résultat de recherches, d'expérimentations pendant plus de 15 ans qui m'ont permis de me reconnecter à mon âme d'enfant et de retrouver l'étincelle de vie et l'élan au quotidien dans ma vie.

Pourquoi est-ce que je vous en parle maintenant ?

Savez-vous que 3 millions de personnes souffriraient de dépression en France et que plus d'un quart de la population consommerait des anxiolytiques antidépresseurs ou autres médicaments du même type. C'est peut-être votre cas, cela l'a été dans le passé ou bien encore en avez-vous dans votre entourage.

J'ai moi-même traversé plusieurs phases de dépression et un burn-out. J'ai cheminé, essayé, je suis tombée, me suis relevée pour finalement trouver la paix intérieure et le sens auxquels j'aspirais tant. Ce sont les clés les plus efficaces, les plus puissantes que j'ai décidé de rassembler afin de les partager avec vous.

Aujourd'hui j'ai décidé de me consacrer pleinement à ma passion, celle d'aider un maximum de personnes, à retrouver l'élan et à entrer dans la spirale joyeuse de la vie. Grâce à mes accompagnements en ligne (notamment le Programme ARC EN CIEL) ainsi que des parcours privés de coaching, j'ai à cœur d'aider les personnes à redonner de la couleur à leur vie en pratiquant l'art du bonheur au quotidien, à oser être pleinement soi-même !

Dans cet e-book, je vous livre les clés qui, à mon sens, nous permettent vraiment de nous reconnecter à notre vraie grandeur de femmes ou d'hommes libres et joyeux. Que ce soit la dépression, la survenue d'évènements malheureux ou tout simplement une envie d'être plus heureux, d'avoir une vie plus harmonieuse, d'être moins stressé, et trouver un équilibre, j'ai envie de contribuer à apporter à chacun de mes lecteurs et lectrices cette lumière vers le mieux-être.

Dans cet e-book, vous découvrirez d'abord les 5 freins qui peuvent nous maintenir dans une vie insatisfaisante et peu épanouissante et puis les 7 trésors qui vont nous aider à reprendre à 100% les rênes de notre vie dans la joie.

Les 5 freins principaux qui nous empêchent d'accéder au mieux-être

Avant d'aller explorer ce qui peut vraiment nous aider à sortir d'une vie peu épanouissante, il me semble intéressant dans un premier temps de repérer ce qui peut représenter les principaux obstacles à l'atteinte de cet objectif.

Selon moi, 5 freins majeurs viennent entraver d'inviter la vraie paix et la sérénité dans notre vie.

1- Avoir un objectif irréaliste

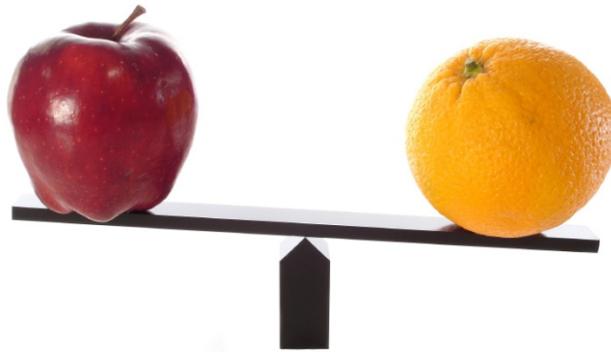


Le premier frein c'est d'avoir un objectif tellement ambitieux ou impossible comme par exemple, être joyeux 24h/24h, que la seule pensée nous décourage et nous empêche de passer à l'action. L'exemple que je donne souvent est celui d'un randonneur qui aurait pour objectif d'escalader l'Himalaya alors qu'il ne sait même pas gravir le sommet du Mont D'or. Il ne viendrait pas à l'idée d'un alpiniste qui souhaite escalader l'Everest de commencer sans entraînements et sans franchir auparavant quelques paliers. N'est-ce pas ? Pourtant c'est ce que nous faisons quand nous voulons une solution miracle qui nous amène en quelques secondes du bas de la montagne au sommet.

N'avoir en tête que le haut de la montagne est la meilleure façon de se décourager avant même de commencer l'escalade : En effet souvent quand on est au fond, on se focalise sur le sommet, et il est vrai qu'il y a de quoi se démotiver... Je préconise plutôt la méthode des petits pas, et des petites réussites qui vont nous encourager à gagner en confiance à chaque pas.

Ayez un objectif Réaliste

2- Etre dans le déni



La deuxième raison qui nous empêche d'aller vers une vie plus haute en couleurs, c'est souvent d'être dans le déni...

Souvent on se contente de ce que l'on a...Les relations ne sont pas harmonieuses mais on n'imagine pas que l'on pourrait en avoir de meilleures. Notre travail nous ennuie mais on a trop peur de le quitter et donc on se finit pas se convaincre qu'il n'est finalement pas si mal que cela.

La peur du changement nous conduit bien souvent à vivre une petite vie étriquée, et ce n'est pas un hasard si finalement 95% des personnes regrettent au seuil de la mort, de ne pas avoir vécu la vie qu'ils souhaitaient vraiment.

Sortez du déni

3- Croire que ce que l'on vit est une fatalité



Une troisième raison qui nous empêche d'aller vers plus de bien-être est de croire que ce que l'on ne peut pas changer et par conséquent on s'empêche d'imaginer que ce pourrait être différent.

Je vous rassure, c'est complètement faux ! Il est vrai que certains ont une facilité plus grande que d'autres pour accéder au bonheur mais en aucun cas cela n'est définitif.

Je suis à l'inverse convaincue que chacun porte en lui les germes du mieux-être !

***Croyez fermement que vous pouvez avoir la vie
dont vous avez envie***

4- Attendre que l'extérieur change



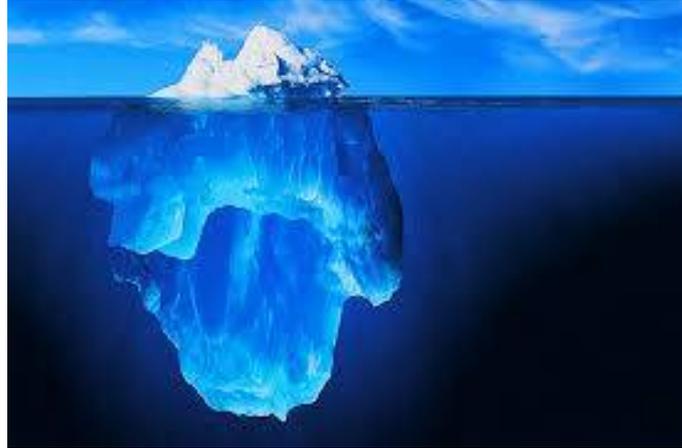
La quatrième raison c'est de croire que ce sont les événements extérieurs qui vont nous aider à nous en sortir.

C'est se dire par exemple : quand j'aurai un nouveau travail, ça ira mieux, quand je me serai réconciliée avec mes parents, quand j'aurai divorcé... Là encore ce n'est qu'une illusion que nous entretenons face à nous-mêmes avec ce type de pensées.

A l'exception de certaines conditions extrêmes particulières, un changement extérieur est rarement le remède miraculeux. Il peut certes être aidant, mais je suis convaincue que seul un changement intérieur profond peut réellement installer durablement un bien être.

C'est à vous de changer

5- Ne pas travailler en profondeur



Enfin, la cinquième raison qui fait que l'on reste dans un état de mal-être ou d'insatisfaction c'est de croire que l'on va expérimenter un outil une fois et que cela va révolutionner notre vie. Hormis certaines exceptions, ce n'est que très rarement le cas.

Notre mode de vie en pilote automatique a souvent été mis en place il y a fort longtemps et peut parfois être assez profondément enraciné. Vouloir changer peut dans certains cas provoquer quelques résistances et il sera important d'avoir une certaine régularité afin d'installer en nous de nouvelles habitudes.

Si l'on ne change rien dans nos manières de penser, de ressentir, de notre attitude en général, il est vain d'espérer que notre vie change significativement...Si votre mental vous dit: ça va être beaucoup d'efforts...et ça risque d'être difficile, vous pouvez aussi le rassurer en lui disant que ça peut aussi être amusant et je vous assure que ça peut l'être vraiment....

Avancez pas à pas avec régularité

Les 7 clés à pratiquer pour trouver l'Art du Bonheur au quotidien

Au fil de mes expériences, j'ai rassemblé 7 clés principales qui, peuvent vous donner la chance d'accéder à plus de bien-être.

CLE N° 1 : La décision



La première clé qui me semble importante pour sortir du mal-être ou d'une situation insatisfaisante, c'est de le décider.

Cela peut paraître puéril comme conseil et pourtant je vous confirme que cela est primordial. Pourquoi ? Parce que si au fond de nous nous n'avons pas cette ferme intention d'opérer un réel changement, nous continuerons à nous laisser entrainer dans les méandres de la négativité. Cette décision, c'est un vrai « **Maintenant ça suffit !** », un « **stop !** ».

Je me souviens pour ma part du moment très précis où j'ai décidé de réellement me sortir de la dépression dans laquelle j'étais engluée. J'avais écouté une émission où était interviewé le Docteur Soulier, un médecin qui travaille sur le sens des maladies et qui parlait des bénéfices secondaires que l'on pouvait avoir à rester dans la négativité et que pour certaines personnes le moment où l'on commence à aller mieux pouvait être tellement jouissif qu'il pouvait nous amener inconsciemment à vouloir y retourner pour pouvoir vivre ce moment. Ces propos m'avaient tellement frappé qu'à ce moment j'avais dit « STOP », « non je ne veux plus de ça ! », « c'est fini, basta, terminé... ». Vous avez sûrement déjà vécu cela de l'intérieur, une prise de décision.

Pour moi ça a été un réel déclencheur.

Pour les personnes qui souffrent de dépression, vous allez me dire « oui évidemment que je veux en sortir, qui voudrait rester dans cet état ?...évidemment que je ne veux pas rester dedans...je le veux mais c'est que je ne sais pas comment faire ».

Certes, cette partie consciente de nous a bien entendu toutes les bonnes raisons de vouloir sortir d'un état désagréable qui fait souffrir. Mais il y a aussi une part inconsciente qui, elle, a certainement de bonnes raisons de vouloir y rester.

La décision dont je parle ici n'est pas la simple volonté. Vous le savez autant que moi (les efforts incessants de l'entourage de nous parler de volonté pour sortir de ces états ne porte pas ses fruits).

La décision dont je parle ici vient de l'intérieur. C'est une impulsion du pied que l'on donne de toutes ses forces du fond de l'étang pour remonter à la surface. C'est de cette décision-là dont je parle. Voulez-vous décider maintenant que ça suffit, qu'il est temps de passer à autre chose ?

Avez-vous **cette ferme intention** ? Et bien bravo. Et si ce n'est pas le cas, c'est ok aussi, et ce moment viendra peut-être plus tard car certainement, y a-t-il quelque chose que vous ignorez encore qui fait blocage, et cela ne veut pas dire que vous ne pouvez pas appliquer les autres clés.

CLE n°2 : L'acceptation



La 2ème clé que j'avais envie de partager avec vous est l'acceptation. Cela peut paraître surprenant, voire choquant mais cette clé est sans doute l'une des plus puissantes.

Accepter, cela signifie que vous n'allez pas chercher à vouloir vous débarrasser de cet état de déprime ou des émotions qui vous embarrassent mais vous voudrez juste les accueillir.

Je vous donne un exemple : vous êtes avec une amie à discuter, votre enfant vient une première fois vous demander quelque chose, vous le repoussez vivement en disant : « Laisse-moi tranquille je suis en train de discuter ». Vous continuez de discuter et quelques minutes plus tard il revient « maman... », vous sentez l'agacement monter, vous lui dites sur un ton encore plus cassant de vous laisser tranquille, qu'il voit bien que vous êtes en train de discuter...etc...au fil des minutes, ce qui n'était qu'un « maman j'ai quelque chose à te demander » devient des cris, des hurlements....

Pourquoi ? Et bien parce que vous n'avez pas voulu l'entendre et l'enfant quand il n'est pas entendu revient en force et va chercher tous les moyens pour attirer votre attention....Faites le test de regarder votre enfant dans les yeux, d'écouter ce qu'il a à dire pendant une minute, lui dire calmement que vous l'avez entendu et que là ce moment avec votre amie est important pour vous mais que, par contre, vous vous occuperez de lui après cette discussion....vous verrez cela fait toute la différence.

Avec la déprime c'est la même chose, ce que nous faisons habituellement c'est de chercher avant toute chose à s'en débarrasser...et la clé au contraire consiste d'abord à l'écouter.

Cette dépression, quand c'est une dépression dont il s'agit, nous donne un signal, elle nous enseigne quelque chose sur ce qui dysfonctionne dans notre vie. J'irai jusqu'à dire qu'elle est une bénédiction.

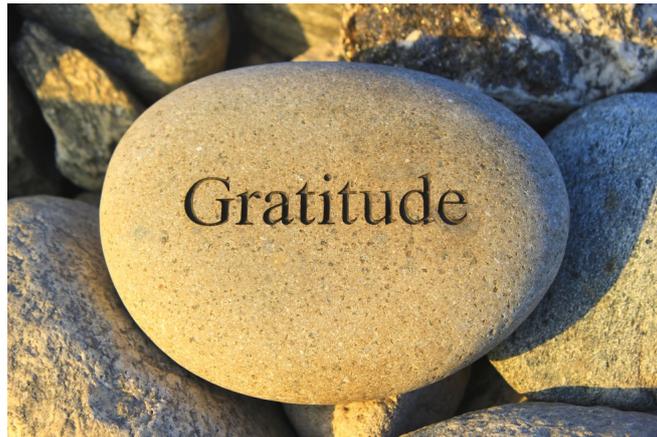
Donc, cessons de vouloir la mettre dehors sans avoir pris le temps de l'accueillir.

J'ai envie de prendre l'analogie du potager. A la fin de l'automne, quand toutes les récoltes ont été faites, le jardin est vide, triste même, la terre, plus de jolies couleurs de feuilles, et des légumes qui ont agrémenté cet espace tout l'été, et le début d'automne. Et pourtant, tous les jardiniers le savent, la terre a besoin de ce repos, et ce n'est pas parce que tout semble démontrer qu'il ne se passe rien, que justement c'est le cas. Bien au contraire, ce temps de pose est nécessaire pour que la terre ait le temps de respirer pendant l'hiver pour être prête ensuite à accueillir de nouvelles graines, de nouveaux plants...

La vie n'a pas à être un combat, une lutte et il existe des moyens de s'abandonner au flux de la vie, et lâcher ses résistances. Et le premier pas est d'accueillir. Vous verrez comme cela est puissant.

J'ai beaucoup d'émotion à partager cette clé, encore plus que toutes les autres, car je sais à quel point cela a été important pour moi.

CLE n°3 : La gratitude



Qu'est-ce que la gratitude ?

La gratitude c'est cette attitude qui consiste à éprouver de la reconnaissance pour ce que nous avons déjà dans notre vie. La pratique de la gratitude n'est pas évidente pour tous. Certains ont naturellement cette capacité à apprécier la vie et ce qu'elle leur donne. Pour d'autres, il est plus facile, de se focaliser ce qui manque, ce qui n'est pas assez, ce qui ne va pas plutôt que l'inverse. On dira que ces personnes ont plus tendance à voir le verre vide que le verre plein.

Apprendre ou réapprendre cette attitude de reconnaissance quotidienne face à ce qui nous est offert dans la vie, va permettre d'introduire petit à petit dans votre vie quelques rayons de soleil qui vont au fil de la pratique s'amplifier et permettre de changer drastiquement votre relation au monde et à vous-même.

Apprenez à voir le beau, le bien dans toute chose

Pour certains, cet exercice demandera un peu de persévérance si ce n'est pas une habitude. Il conviendra chaque jour de prendre délibérément quelques minutes pour exprimer cette gratitude.

Cela se manifestera par des petites choses : Les rayons du soleil, le ciel bleu, un oiseau qui chante, la bienveillance d'une personne de notre entourage, une fleur, un chat qui ronronne, le regard porté sur une photo que vous aimez particulièrement, le fait d'avoir un toit, un endroit où vous reposer, des vêtements pour vous vêtir...

Bref, chaque petite chose de la vie quotidienne que l'on considère bien souvent comme acquise, sera l'occasion de se rappeler de la chance que nous avons et de réellement le ressentir à l'intérieur de soi.

Si chaque soir par exemple, vous prenez ce temps pour noter dans un joli carnet les 3 raisons pour lesquelles vous avez de la gratitude, vous constaterez qu'au fil des semaines votre état émotionnel se sera considérablement amélioré et que le mal-être continu aura fait place petit à petit à plus de contentement.

CLE n°4 : Les besoins



La clé numéro 4 est celle qui nous invite à prendre soin de nos besoins, à ce qui est important pour nous. Souvent la dépression est une des résultantes de la non prise en compte de nos propres besoins, tellement occupés que nous sommes parfois à mettre les besoins des autres devant nos propres besoins ou à être dans l'action permanente et à ne pas prendre le temps de se poser pour questionner son être profond sur « ***Qu'est ce qui serait important pour moi là maintenant ?*** ».

A force de nier ce qui compte pour nous, nous envoyons un message à notre Soi comme « tu n'es pas important » « tu n'as pas de valeur » « Les autres ont plus d'importance que toi »...
Ces messages inconscients et dévalorisants nous éloignent de nos besoins les plus fondamentaux.

Cette clé n° 4 nous invite à nous demander régulièrement : « De quoi ai-je le plus besoin en ce moment ? ». Est-ce du calme, de sécurité, de plus de liberté, d'affection, de tendresse, de légèreté ?

Qu'est ce qui me ferait me sentir mieux ?

Si je découvre que je vis dans un environnement bruyant où je n'ai pas d'espace à moi et que parallèlement j'ai besoin de calme, je vais peut-être décider de prendre un temps chaque semaine pour aller me promener en forêt pour retrouver cet espace de ressourcement dont j'ai tant besoin.

Chaque être humain a des besoins, répartis en 5 niveaux comme l'explique Abraham Maslow avec sa pyramide des besoins :

- **Les besoins physiologiques ou de survie** (manger, avoir un toit...)
- **Les besoins de sécurité** (se sentir soutenu, les finances...)
- **Les besoins d'appartenance** (Faire partie d'un groupe par exemple)
- **Les besoins de reconnaissance et d'estime** (se sentir utile, être apprécié...)
- **Les besoins de réalisation** (se développer personnellement, donner du sens à sa vie...)

Si certains besoins ne sont pas comblés, cela peut conduire à la dépression. Il va être important alors de prendre ce temps d'introspection pour reconnaître les besoins qui aujourd'hui et souvent depuis bien trop longtemps ont été ignorés, bafoués, niés et de petit à petit les réinviter dans nos vies.

CLE n°5 : Les pensées



Nous arrivons maintenant à la Clé numéro 5 qui consiste à prendre conscience des pensées qui dominent à l'intérieur de nous. Quand nous traversons une phase dépressive par exemple, il est très fréquent d'être envahi d'idées sombres, de pensées négatives.

Ne dit-on pas d'ailleurs que l'on broie du noir ?

Les ruminations sont notre quotidien. Nous envisageons les scénarios les plus catastrophiques. Nous ne retenons que ce qui ne va pas. Notre cerveau est encombré de pensées qui vont nous maintenir dans cet état de mal-être.

Prendre conscience des pensées qui nous traversent en prenant note par exemple plusieurs fois par jour de ce que nous pensons nous permet de réaliser à quel point inconsciemment nous nous faisons du mal en continuant à entretenir ce genre de discours intérieur.

Ces pensées peuvent prendre plusieurs formes :

- *Anticipation de scénarios catastrophes*
- *Paroles dévalorisantes envers soi-même*
- *Vision négative de tout ce qui se passe autour de soi*

Quand nous avons pris la teneur de ces pensées, nous pouvons commencer à choisir de les remplacer par des pensées qui, elles, vont nous aider à apporter plus de bien être dans notre vie.

De plus, nous entretenons souvent des croyances de façon totalement inconsciente. Les croyances sont des idées sur nous-mêmes, les autres, le monde que nous tenons pour vraies. Elles sont souvent ancrées en nous depuis notre petite enfance et nous sommes, la plupart du temps gérés par elles sans même nous en rendre compte.

La mauvaise nouvelle avec les croyances quand elles sont négatives ou peu porteuses c'est qu'elles s'auto-entretiennent. C'est à dire que nous sommes amenés à attirer dans notre vie les circonstances qui vont venir les confirmer, et ce faisant, vont venir les renforcer encore davantage.

Ces croyances peuvent ressembler à :

- ***Je n'ai jamais de chance***
- ***Il faut travailler dur pour réussir***
- ***Je n'ai pas les compétences***
- ***Je ne serai jamais à la hauteur***

Bref, ces croyances auxquelles nous sommes attachés vont avoir un effet destructeur sur notre propre vie.

La bonne nouvelle c'est que, autant avons-nous été programmés à croire certaines choses, autant nous pouvons choisir de commencer à installer de nouvelles croyances plus positives et porteuses.

CLE n°6 : Les émotions



La clé n° 6 consiste à être attentif aux émotions qui nous traversent, à notre baromètre intérieur.

Pour certains, l'accès aux émotions a été complètement fermé, et c'est souvent le cas dans notre société actuelle : il est souvent inconvenant de manifester nos émotions. D'autres auront une hypersensibilité exacerbée et auront de la difficulté à gérer un émotionnel très envahissant.

La première chose importante à définir est de déterminer d'abord là où nous en sommes par rapport à nos émotions : Ai-je plutôt de la facilité à exprimer mes émotions ? Parmi toutes les émotions, quelles sont celles que j'exprime le plus souvent, celles que je ne m'autorise pas à exprimer ? Suis-je au contraire fermé-e à toutes sortes d'émotions ?

Dans ce cas, écoutez les signaux de votre corps. C'est lui qui va vous indiquer si vous êtes en train de ressentir une émotion : votre mâchoire va se crispier, vous ressentirez peut-être un boule au ventre ou dans la gorge, un resserrement dans la poitrine ou toute autre manifestation ou sensation corporelle. Prenez le temps de vous observer le plus possible et vous commencerez à mieux vous connaître et à reconnaître ces signaux qui vous indiquent que quelque chose dysfonctionne.

Puis, ce que nous chercherons à faire, c'est de stimuler le plus souvent possible dans la journée des émotions qui vont contribuer à notre bien-être : la paix, la joie, la gaieté, l'amour, le contentement...

Nous pouvons choisir de le faire en invitant, en pensées un événement positif récent ou plus lointain, mais encore bien vivant, et de laisser venir en nous tous les détails de ce souvenir : retrouver les images, les sons, les personnes présentes, et se laisser petit à petit baigner dans le ressenti présent à cet instant. Ce faisant, vous constaterez que l'évocation de ce souvenir viendra stimuler une émotion positive.

Plus nous activerons des émotions positives et plus nous nous sentirons bien, un peu comme un effet boule de neige. Ce sera peut-être un peu difficile à mettre en œuvre au départ mais vous constaterez qu'au fil du temps ce sera de plus en plus aisé.

Quand, au contraire, vous ressentez une émotion de tristesse, que vous vous sentez abattu, accueillez ce qui se passe sans juger. Le seul fait de poser un regard bienveillant sur ce qui se passe permettra à l'émotion de se dissiper plus rapidement. Puis une fois que cette émotion semble s'être dissipée, branchez vous sur une émotion positive.

Pour vous y aider aussi, vous pouvez décider de faire ce qui vous plait le plus, une balade, appeler une amie, écouter un film comique...Choisissez ce qui vous convient le mieux.

CLE n°7 : La focalisation sur nos rêves et objectifs



Nous voici arrivés à la 7ème clé, qui est de focaliser notre attention sur nos rêves et nos objectifs.

Il est vrai que souvent, nous savons plus déterminer ce que nous ne voulons pas que ce à quoi nous aspirons.

Si c'est votre cas, je vous invite à écrire la liste de tout ce dont vous ne voulez plus dans tous les grands domaines de votre vie et de noter ce que vous voudriez à la place:

- *La santé*
- *La famille*
- *Le couple*
- *Le travail*
- *Le développement personnel*
- *Les finances*
- *Le domaine social/amical/relationnel*
- *Les loisirs...*

Surtout voyez grand !

Balayer ces domaines en précisant ce que vous voudriez être, faire et avoir.

Par exemple dans le domaine de la santé : faire du yoga 2 fois par semaine le matin pendant 5 minutes, considérez mon corps parfait comme il est et l'imaginer en parfaite santé, avoir un beau tapis de yoga.

A partir de cela, vous pouvez également réaliser un tableau de vision. C'est à dire que vous collez sur un panneau des photos que vous découperez dans des magazines et qui représentent vos objectifs et vos rêves.

Gardez ce tableau dans un lieu où vous pourrez le voir aussi souvent que possible. L'impact des images a un effet puissant sur notre cerveau. Ainsi plus vous serez connectés à votre rêve et plus vous aurez la chance de le voir se concrétiser dans votre vie. Attention, cela ne dispense nullement de passer à l'action petit pas par petit pas vers la réalisation de vos rêves.

Voici donc 7 clés qui, si vous les mettez vraiment en pratique, vous permettront d'aller vers plus de bien-être au quotidien.

Vous verrez au fil des jours votre vie se transformer. Vous porterez un regard totalement différent sur la vie. Vous commencerez à vous apercevoir que vous pensez de plus en plus fréquemment à des choses plus plaisantes. Votre esprit sortira du marasme, de la confusion pour aller vers plus de clarté.

Vous constaterez que vous aurez beaucoup plus d'énergie, que vous ferez plus en moins de temps. Vous vous sentirez plus léger. Vous vous surprendrez à sourire davantage et même à rire ? Vous retrouverez le **goût des petites choses** au quotidien : le chant d'un oiseau, la saveur d'un bon petit plat...

Vous aurez plus envie de vous ouvrir à l'extérieur et de sortir, de voir des amis. Vous trouverez **le sens** qui manquait à votre vie. Vous aurez compris comment sortir de la spirale négative qui vous tire vers le bas pour entrer dans la spirale vertueuse du bien-être.

Si cet e-book vous a plu et que vous avez envie d'aller plus loin, je vous invite à aller sur mon site : **www.croireensesressources.com**.

J'y présente, entre autres, mon **programme d'accompagnement en ligne ARC EN CIEL**. C'est un processus en 7 étapes sur 3 mois pour vous aider sur ce chemin. En vous inscrivant au programme, vous pourrez profiter aussi des nombreux bonus que je vous offre.

En attendant je vous souhaite un bon chemin vers votre rayonnement.



Sylvie Retailleau
Coach de vie

contact@croireensesressources.com