

Episode 34

Nos pensées créent notre futur

Bienvenue dans cet épisode n°34 de coaching tips le PODCAST dédié au bien-être et au développement personnel.

la semaine dernière nous avons vu que nos pensées créaient notre réalité. Je vous invite à écouter cet épisode si vous ne l'avez pas fait. Cet épisode vous aidera à mieux comprendre celui-ci.

Nous allons aujourd'hui nous intéresser à un autre aspect de nos pensées.

Le phénomène dont je vais vous parler est souvent présenté de manière ésotérique alors qu'en réalité il s'agit d'une relation de cause à effet que je qualifierai de logique.

La question est la suivante pouvons-nous attirer à nous ce que nous souhaitons voir dans nos vies ?

Nous pourrions formuler la même question sous un autre angle sommes nous créateurs de notre vie ou le jouet du hasard ?

Le hasard, la chance existent bien évidemment. Ça serait utopique de penser que nous pouvons tout maîtriser et qu'il suffirait de se présenter à un guichet de la vie pour demander et qu'on nous donnerait ce que nous souhaitons.

Si les choses fonctionnaient de manière aussi évidente et facile ça se saurait !

Par contre il existe un espace dans lequel nous pouvons agir et devenir les créateurs de notre existence.

Comment ?

Il y a 4 conditions à remplir pour se donner le maximum de chances d'obtenir ce que nous souhaitons.

1° Avoir une vision claire et précise de ce que nous souhaitons.

Je rencontre dans mon cabinet beaucoup de personnes ; je constate très souvent que cette démarche de clarification de ce qu'elles veulent vraiment. N'a pas été entreprise.

Que voulez-vous exactement. Quels sont vos désirs les plus profonds ?

Soyez cohérent ? Si vous souhaitez fortement quelque chose ne vous entravez pas en expliquant en même temps que vous souhaitez des choses incompatibles entre elles.

Par exemple je veux être à mon compte tout en souhaitant avoir la même sécurité que quand j'étais salarié.

Vous souhaitez vous mettre à votre compte et réussir en tant qu'entrepreneur ou entrepreneuse c'est possible mais l'insécurité doit être acceptée comme faisant partie du jeu.

Une fois précisé de ce que voulez. Et une fois débarrassé des incompatibilités de ce que vous souhaitez.

Transformez cet objectif en désir puissant ; cela devient une intention fortement ancrée en vous. Vous devez en ressentir l'intensité d'énergie. Chaque jour vous devez faire vivre votre intention, votre désir. Le nourrir y mettre toute la charge émotionnelle positive que vous pouvez.

Beaucoup de personnes font en début d'année des plans avec des objectifs qui n'aboutissent pas. Pourquoi ? Tout simplement elles ont écrit un objectif elles n'y ont pas mis leurs tripes, leurs émotions, une volonté inébranlable d'y arriver.

Toutes les personnes qui ont une ou des passions savent de quoi je parle ; les passionnés sont prêts à tout pour atteindre leur objectif. Le collectionneur va courir les foires les brocantes les vides greniers afin de trouver la pièce qui manque à sa collection et y arrivera.

Transformez votre objectif, vos désirs, votre intention en passion.

2° La bonne attitude mentale

Nous pouvons choisir d'avoir la bonne attitude mentale.

J'ai choisi plusieurs 3 attitudes essentielles que nous pouvons entreprendre dans ce domaine.

- a) Nourrir le positif nous pouvons décider de porter notre attention sur le positif. Comme je l'ai expliqué dans le précédent épisode nos pensées créent notre réalité. Nos pensées vont fonctionner comme des aimants ; si nous pensons positif, nous agissons positif pour nous et les autres et donc nous attirons à nous des personnes, des idées, des choses de même nature c'est-à-dire positives. Malheureusement le contraire également. Quitte à investir notre temps autant le diriger au maximum sur le positif.
- b) Ouverture d'esprit ce qui m'a frappé dans l'interview de que j'ai faite dans l'épisode n°3 de moine bouddhiste à serial entrepreneur ce sont les solidarités invisibles qui se mettent en place quand vous voulez quelque chose fortement. Il faut avoir la modestie l'humilité d'être à l'écoute de ce qui se passe. Savoir comprendre écouter. (raconter l'histoire). Ces signes ne sont pas directement lisibles c'est la raison pour laquelle il faut savoir saisir les opportunités et les voir même dans des situations des expériences pas évidentes à comprendre. Cette attitude d'ouverture permettra de les accueillir. Si par contre on est trop dans le jugement dans l'effort de volonté, dans la sélectivité on va passer à côté.

c) Foi inébranlable que vous allez réussir, que vous allez obtenir ce que vous désirez le plus au fond de vous. Comportez-vous comme si c'était un fait accompli, visualisez la situation comme si elle était réalisée.

3° Agir

Il y a une phrase que j'aime bien et qui est vraie.

« Aide-toi et le ciel t'aidera. »

On ne peut rien obtenir assis sur son canapé. Bouger, se mettre en initiative produit du résultat et nous attirons à nous ce dont nous avons besoin.

Assez souvent nous ne sommes pas suffisamment conscients de notre pouvoir.

Enfin je terminerai cet épisode sur ces mots :

Je ne fais pas partie de ceux qui croient en la magie. Oui la chance existe, oui le hasard existe. Oui la vie peut distribuer ses bienfaits aux pires personnages et semer d'embûches et difficultés voire de drames la vie de personnes estimables.

Par contre, ce dont je suis convaincu. Ce dont je vois chaque jour la manifestation matérielle c'est notre espace de liberté et d'action.

Nous pouvons créer notre vie.

Cela ne signifie pas que nous ne connaissons plus ni embûches, ni difficultés, ni drames. Ce la signifie qu'au final, malgré tout cela, nous aurons bâti la vie que nous souhaitions.

Oui nous pouvons devenir les créateurs de nos vies.

Ce qui est mieux avouons-le que d'être victime ou de pauvres petites choses malmenées par le hasard ou la malchance.

Cette semaine je vous propose de réfléchir à votre désir le plus profond. De le clarifier, l'écrire jusqu'à ce qu'il soit formulé de manière parfaite, positive et opérationnelle.

Mettez-y de l'intensité, de la passion

Adoptez le bon état d'esprit

Investissez dans le positif

Développez une foi inébranlable dans votre futur succès

Soyez ouvert afin d'accueillir les opportunités qui ne manqueront pas d'arriver

Enfin agissez et faites vous confiance

N'hésitez pas à vous abonner si vous aimez ce PODCAST vous serez ainsi prévenus chaque semaine des nouveaux épisodes.

Portez vous bien

passez une merveilleuse semaine

à la semaine prochaine.