

✦✦✦ Ma vie rêvée...#2

RÊVER, COMPRENDRE
ET ENTREPRENDRE CE QUI EST IMPORTANT POUR SOI

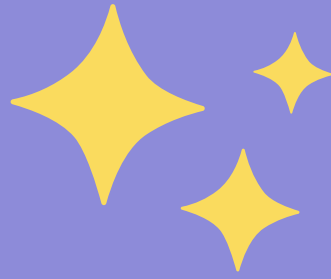


annalabelle.com



Le programme

1. C'est quoi une vie rêvée ?
2. J'ouvre les volets et...
3. **Ma vie rêvée**
4. Mes objectifs
5. Mes premières actions



"Il n'y a que deux conduites avec la vie :
ou on la rêve ou on l'accomplit."

René Char - Poésies

C'est quoi une vie rêvée ?

Si je te propose de réfléchir à ta vie rêvée aujourd'hui, c'est que j'ai moi-même souvent oublié ou dû tirer un trait sur mes rêves et je pense ne pas être la seule dans ce cas.

Ce que je te propose ici n'est pas une solution miracle. Je ne détiens pas la vérité.

C'est un outil qui peut t'aider à retrouver ton rêve et écrire ta vie rêvée, celle que tu connaîtrais si tu n'avais pas peur, si tout était possible. Je t'invite ensuite à écrire les objectifs qui te permettront d'atteindre un ou plusieurs de tes rêves et enfin de mettre en place les actions nécessaires.

Merci pour ta confiance !

C'est quoi une vie rêvée ?

Il y a 2 sortes de rêves : celui qui consiste à fuir une réalité insatisfaisante ou à idéaliser une réalité, et celui qui nous porte, qui nous motive chaque jour à nous lever et à accomplir ce qui nous incombe. C'est de celui-ci dont il est question ici.

Souvent, avec le quotidien, on a tendance à l'oublier. Et puis on se réveille un matin sans comprendre pourquoi et pour quoi on doit se lever... La vie perd de son sens et peut nous plonger dans une déprime et une démotivation suprême jusqu'à la dépression et le burn out.

Il y a quelques années, mon quotidien était tel que je vivais au jour le jour.

J'étais coincée entre "vivre l'instant présent" et trop me projeter et donc entretenir mon anxiété.

En plus mes besoins étaient situés tout en bas de la pyramide de Maslow, survivre et être en sécurité : faire les courses, payer le loyer.

Je ne vivais pas l'instant présent de la bonne manière. C'était une fuite spirituelle, un moyen très pratique (inconscient) de fuir mes responsabilités et de ne pas voir objectivement la vie que je menais.

Impossible pour moi de m'accorder un soupçon de rêve. Cela me paraissait impossible tant je vivais dans une insécurité affective et matérielle forte. Je préférais alors mettre un couvercle dessus et vivre "l'instant présent", justifier mes malheurs par une nécessité de traverser les épreuves douloureuses pour alléger mon karma, me contenter et idéaliser ma réalité.

Mais il y a 2 ans, alors que je regardais la masterclass d'un coach, il nous demanda à tous d'écrire notre rêve. Je me suis rendu compte que je n'en avais plus. Chaos intérieur, claque en pleine figure...

J'ai éclaté en sanglot en réalisant à quel point pendant plus de 16 longues années je m'étais empêchée de rêver. Je ne m'étais pas autorisée le bonheur, trop engluée... Il m'a fallu du temps et une bonne thérapie pour m'autoriser à nouveau des perspectives heureuses : prendre grand soin de cette partie blessée et vide, être tendre et ferme avec moi-même, retrouver l'envie de rêver et de le mériter.

Et j'ai d'ailleurs encore souvent besoin de piquêre de rappel !

J'espère de tout cœur que cet outil te sera utile et je reste à ta disposition si tu as besoin d'en discuter.

Je t'embrasse
Annabelle

Ma vie rêvée

"Si je vivais ma vie rêvée ..."

Et si tu vivais ta vie rêvée... ouais ! Rien que ça !

Sans limites, sans peurs, dans freins, sans censure, qu'aimerais-tu vivre ?

Cela va te permettre de voir l'écart entre ta vie actuelle et ce que tu veux réellement vivre.

Es-tu très loin de ta vie rêvée ?

Avant de commencer cet exercice assure-toi :

- d'être au calme, installé(e) confortablement
- de te souvenir de l'exercice de vision que je t'ai proposé il y a 2 semaines

Sers-toi du modèle suivant en commençant chaque phrase par "Si je vivais ma vie rêvée..." avec des choses concrètes comme : *"Si je vivais ma vie rêvée, j'aurais le permis de conduire et un petit véhicule, pour pouvoir aller à la mer quand je veux."*



Temps conseillé maximum 30 à 45 minutes

Etat d'esprit au moment de l'exercice :

Date:

1. Amour & Vie familiale

Si je vivais ma vie rêvée...

2. Amitié & Relation

Si je vivais ma vie rêvée...

3. Développement personnel, Spiritualité & Mission de vie

Si je vivais ma vie rêvée...

4. Santé Physique, Psychologique, Emotions

Si je vivais ma vie rêvée...

5. Connaissances, Savoirs & Apprentissages

Si je vivais ma vie rêvée...

7. Situation Financière

Si je vivais ma vie rêvée...

6. Loisirs & Plaisirs

Si je vivais ma vie rêvée...

8. Vie Professionnelle, Renommée & Réputation

Si je vivais ma vie rêvée...

9. Lieu de vie, Environnement & Vie matérielle

Si je vivais ma vie rêvée...

10. Créativité et Enchantement

Si je vivais ma vie rêvée...

A la relecture de
cette vie rêvée
comment te sens-tu ?

Quel secteur vas-tu prioriser cette
année, point de départ de ta réussite ?
Hiérarchise par priorité.

Que penses-tu
arrêter, continuer
et/ou améliorer
cette année ?

Je décide

Voici mes décisions importantes
pour commencer à vivre ma vie rêvée :

A présent, quelles décisions importantes pour toi-même prends-tu dans chaque domaine de ta vie ?

Chaque décision sera transformée en objectif dans le prochain exercice la semaine prochaine :)

1 décision par domaine de vie

1-

2-

3-

4-

5-

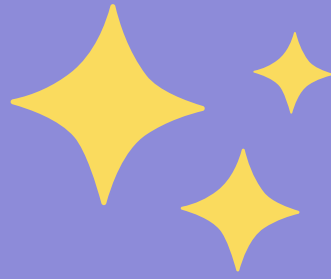
6-

7-

8-

9-

10-



"L'important c'est d'avoir des rêves
suffisamment grands pour ne pas les
perdre de vue lorsqu'on les poursuit."

Oscar Wilde

Bravo !!

Tu peux être fière de toi ! Tu as accompli l'avant dernière partie de cet exercice !
Tu as pris conscience de tout ce que tu pourrais vivre.
Tu as pris conscience de ce qui était vraiment important pour toi, de ce que tu devais arrêter, améliorer, continuer cette année.
Tu as donc déjà des axes d'actions qui se profilent...
A la semaine prochaine !



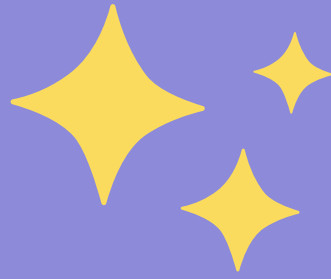


Si tu ressens le besoin d'un accompagnement plus profond en rapport avec cet exercice, je propose des accompagnements offerts de 30mn pour mettre de la clarté dans ta vie, ton activité et ta communication, que tu sois entrepreneur ou particulier et aussi des séances de 2h et des accompagnements de 6 mois à 1 an.

contact@annalabelle.com

www.annalabelle.com

Fbk Insta Annalabelle Communication



"La vérité n'est pas dans un seul rêve
mais dans beaucoup de rêves."

Pier Paolo Pasolini



Merci !

WWW.ANNALABELLE.COM

L'AMOUR



GAGNE