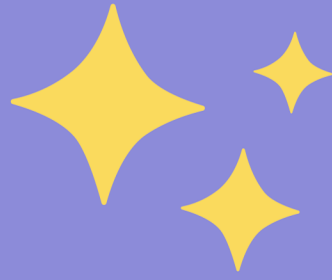


✨ ✨ ✨ Ma vie rêvée...#1

RÊVER, COMPRENDRE
ET ENTREPRENDRE CE QUI EST IMPORTANT POUR SOI

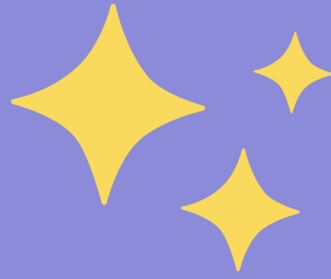


annalabelle.com



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

"J'ouvre les volets et ..."

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

Sans limites, sans censure, qu'aimerais-tu vivre ? Je te propose un exercice de visualisation*...

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 ?

Pour commencer cet exercice assure-toi :

- d'être au calme et installé(e) confortablement
- vous pouvez le faire à 2, l'un posant les questions à l'autre, ou tout(e) seul(e)
- d'avoir avec toi soit un cahier et un stylo, soit ton téléphone avec ton enregistreur vocal

- ferme les yeux et prends 3 grandes inspirations... tu es dans 10 ans...
- imagine que tu es dans une pièce et que tu ouvres les volets...
- où es-tu ? comment te sens-tu ? avec qui es-tu ? que se passe-t-il ? que fais-tu ? où en es-tu de ta vie personnel ? de ta vie intime, sexuelle ? dans tes relations ? dans ta vie matérielle, financière ? dans ta vie professionnelle ? En quelle santé es-tu ?
- tu peux soit écrire à la fin de l'exercice dans ton cahier ou bien dire à voix haute ce que tu vis à l'enregistreur vocal.
- ressens ces sensations de bonheur et d'accomplissement ! vibre-les !
- lorsque tu penses que l'exercice est terminé, reviens à toi.

**Si tu es aphantasique (impossibilité d'avoir des représentations visuelles mentales), je te propose de ressentir (donc avec tes sens) cette expérience.*



Temps conseillé
maximum 30 à
45 minutes

Bravo !!

Tu peux être fière de toi ! Tu as accompli la première partie de cette vie rêvée !
Tu t'es autorisée le rêve, l'envie... Hmmmmmm ! Comment te sens-tu ?
A présent je te laisse dans tes ressentis et reviens lundi prochain pour la suite de ta vie rêvée.
Tu auras déjà des axes de rêves qui se profilent...
Bonne semaine !





Merci !

WWW.ANNALABELLE.COM

L'AMOUR



GAGNE