



Easy Résolutions

Module 1

Les possibilités sont immenses

Simply Cru



Ce livret est un des supports du programme en ligne Easy Résolutions de Simplement Cru. Il est réservé à l'usage exclusif des participants ayant fait l'achat de ce programme. En aucun cas il ne peut être prêté, donné, vendu ou copié sans autorisation préalable de l'auteur.

Droits d'auteur

Cet e-book est réservé à l'usage exclusif de la personne qui en a expressément fait l'achat. Toute reproduction, même partielle, traduction, diffusion et vente de la version électronique ou imprimée de cet e-book à une tierce personne sont strictement interdites sans permission préalable, écrite et signée de l'auteur.

Conditions de vente

Ce livre a été vendu sous la condition qu'il ne serait pas prêté, revendu, loué ou diffusé de quelque manière que ce soit sans la permission préalable et écrite de son auteur.

Première publication par Amy Webster, Simplement Cru, Janvier 2016.
www.simplementcru.ch
shop@simplementcru.ch

Copyright Amy Webster, Simplement Cru, 2016

SOMMAIRE

Droits d'auteur	2
Conditions de vente.....	2
SOMMAIRE	3
BIENVENUE	4
INTRODUCTION	5
Comment cela marche ?	5
Combien de temps faut-il prévoir ?	5
REPRENDRE CONFIANCE EN L'AVENIR	6
LE CYNISME	7
LES PENSEES LIMITANTES	8
Seules vos pensées limitantes vous empêchent d'avancer!	8
VOUS AVEZ DU POUVOIR.....	9
Vous avez plus de pouvoir que vous ne l'imaginez!.....	9
VOUS DISPOSEZ DES RESSOURCES	10
Vous disposez de plus de ressources que vous ne croyez.....	10
EN RESUME.....	11
EXERCICES MODULE 1	12

BIENVENUE



J'ai le très grand plaisir de vous accueillir au programme en ligne *Easy Résolutions*, conçu pour vous permettre de réaliser l'année de vos rêves en suivant les 5 modules qui constituent ce programme. Chaque module vise à vous faire prendre conscience des obstacles qui jalonnent votre chemin de vie et des infinies possibilités qui s'offrent à vous, afin que vous puissiez réaliser ce qui vous tient le plus à coeur.

J'espère que vous aurez du plaisir à suivre ce programme !

Bravo d'avoir décidé d'investir en vous et en votre avenir ! Félicitations !






Amy Webster

Coach en Alimentation Vivante et Mieux-Être

INTRODUCTION

Comment cela marche ?

Easy Résolutions est un programme de coaching en ligne. Les outils principaux sont les suivants :

-  les **messages quotidiens** que vous recevrez par email chaque jour pendant 7 jours;
-  les **documents de base** que sont les 5 Modules et les 5 Cahiers d'Exercices associés – téléchargeables au format PDF et Word depuis la page d'accès sécurisée *Easy Résolutions* ;
-  les **fichiers audio** des conférences à écouter au format MP3 ;
-  les **vidéos** à écouter au format MP4 ;
-  en bonus, divers **documents d'information** sur plusieurs outils de visualisation et de réalisation de vos rêves pour vous inspirer.

Combien de temps faut-il prévoir ?

Avant de commencer chaque module, assurez-vous de pouvoir consacrer au moins 15 minutes pour la lecture du module et ensuite 45 minutes à 1 heure pour compléter les exercices y afférent. Les exercices peuvent prendre plus ou moins de temps selon votre capacité individuelle à écouter votre intuition et votre habitude à ce type d'introspection. Il est important de consacrer le temps nécessaire pour arriver au bout de vos pensées mais ne réfléchissez pas trop et laissez-vous guider par votre intuition.

Il est important de compléter les exercices directement après avoir lu le module. Le meilleur moment de le faire est ici et maintenant, ne reportez pas! Installez vous dans un endroit calme où vous ne serez pas perturbé par des éléments extérieurs.

Prenez le temps de discuter de vos objectifs et vos motivations avec la personne appropriée.

REPRENDRE CONFIANCE EN L'AVENIR

La toute première étape de ce programme, avant même de se poser des questions percutantes, est de **reprendre confiance en l'avenir**, afin de réaliser, au plus profond, que tout est effectivement possible. Ce ne sont pas que des mots ou des paroles!

L'objectif de ce premier module est de vous inviter à **croire en vos possibilités, qui sont immenses**. Je suis tout à fait sérieuse: tout est possible, vraiment! Même si vous pensez que les obstacles autour de vous sont nombreux, je vous encourage vivement à commencer ce programme en croyant en vos innombrables possibilités. Cette étape est primordiale.

Imaginez votre vie si vous pouviez **réaliser ce qui compte le plus pour vous!**

Accomplir les projets qui vous tiennent à cœur et réaliser certains de vos rêves? Par exemple, perdre du poids, déménager, lire plus de livres ou suivre une formation qui vous tente, améliorer la qualité de votre relation amoureuse ou éponger vos dettes? Écrire un livre? Apprendre à chanter? Courir un marathon? Faire ce grand voyage dont vous rêvez depuis des années?

Imaginez tout ce qui pourrait se passer!

Quel que soit votre rêve (ou quels que soient vos rêves), vous en avez, alors donnez-vous la permission de les laisser émerger à votre conscience si vous ne l'avez pas fait depuis longtemps. Prenez un moment pour imaginer que tout est possible. Que désirez-vous ? Qu'est-ce qui vous fait vibrer ? Votre sagesse intérieure vous le dira, pour peu que vous preniez le temps de l'écouter!



LE CYNISME




Le plus grand obstacle que nous rencontrons dans notre vie est sans aucun doute **notre propre cynisme**. La vie ne nous a pas toujours apporté ce que nous espérons, et le résultat est un découragement et un cynisme grandissant. Les déceptions répétées se transforment en tristesse, parfois en colère, et se cristallisent avec le temps en cynisme. A chaque fois que l'on imagine réaliser un rêve, l'idée est vite écartée car des pensées négatives de sabotage font irruption. On ne croit plus en cette nouvelle maison, ce grand amour ou cette carrière qui pourraient nous combler. On se dit souvent que la pleine santé, la forme physique ou la spiritualité à laquelle nous aspirons, "c'est pour les autres".

Ce cynisme est une réaction naturelle de protection, mais il faut l'identifier quand il se manifeste et comprendre qu'il n'est que cela, il ne reflète en rien la réalité. Le **cynisme nous vole notre vie et nos possibilités**. Ne le laissons pas faire! Sachons identifier notre saboteur intérieur qui franchement ne nous sert pas.

Cultivons nos possibilités! Qu'importe notre passé et nos échecs et nos incertitudes! Rien de tout cela n'a réellement d'influence sur notre avenir, si tant est que nous acceptons de mettre ces pensées de côté.

J'adore cette phrase du célèbre coach Tony Robbins: "**Votre avenir n'est pas égal à votre passé. Il est passé.**" Il n'existe que dans votre mémoire. Par contre, le futur est à créer. C'est comme un gigantesque tableau blanc sur lequel il ne vous reste plus qu'à dessiner. A vous de jouer!

Réfléchissez à ces possibilités qui sont énormes. Prenez un instant pour que ces paroles fassent leur chemin en vous:

-  Votre avenir n'est pas votre passé!
-  Tout est possible!
-  Donnez-vous la permission de rêver sans limite!

Pour avancer, je vous propose de considérer et accepter quelques vérités sur l'avenir.

LES PENSEES LIMITANTES

Seules vos pensées limitantes vous empêchent d'avancer!

C'est une phrase qui circule beaucoup, mais en avez-vous vraiment pesé la portée? Pouvez-vous imaginer où dans votre vie cette vérité se manifeste?

Pour illustrer cette vérité, pensez aux éléphants qui, entourés par une barrière pendant un temps prolongé, continuent de la voir même quand elle n'existe plus. Cette barrière est devenue mentale par tant de conditionnement. Cette barrière mentale, nous la créons dans de nombreuses situations.

Un autre exemple est la limite perçue sur les capacités physiques de l'être humain. Combien d'athlètes ont battu des records que l'on croyait impossibles à dépasser? Dans le domaine technologique aussi, les limites sont sans arrêt dépassées. Je me rappelle mon premier cours de yoga il y a de nombreuses années. Je me disais qu'il me serait impossible de tenter un jour la position sur la tête. En quelques mois seulement j'y suis parvenue tout naturellement. Et mon corps est devenu plus souple que je ne l'aurais jamais imaginé... Tout est question d'apprentissage, de confiance en soi, et de régularité.

La plupart de nos pensées limitantes ne sont en effet que des pensées, et elles n'existent que dans notre esprit: "Je suis trop gros, trop bête, pas assez intelligent, incapable, pas apprécié, trop âgé, etc.". On se fait aussi beaucoup d'idées sur ce que pensent les autres de nous: "Elle ne m'apprécie pas, il est trop occupé, pas intéressé, etc." La liste est longue. Soyez sincère, quelle est la vôtre?

On se fait aussi des idées sur le monde, des grandes généralisations, voire des préjugés, mais ces pensées sont-elle vraiment fondées? En tous cas, dans le doute, ne nous laissons pas convaincre par tout ce qui peut nous freiner et nous empêcher de réaliser ce qui compte le plus pour nous.

Prenons le courage d'identifier en toute sincérité quelles sont nos pensées limitantes et mettons-y fin une fois pour toutes! Le plus souvent, il suffit d'en prendre conscience et de réaliser qu'elles ne nous servent pas pour y parvenir.



VOUS AVEZ DU POUVOIR

De nouveau, on imagine souvent qu'on n'a pas les moyens de parvenir à nos fins. Notre société pourtant infiniment abondante est obnubilée par les manques: de temps, d'argent, de statut, de biens, etc. En réalité, ce qui nous manque souvent, c'est la **clarté d'esprit**. Nous avons de nombreux choix à faire, et nous ne savons pas vraiment ce que nous voulons. L'embaras du choix, la peur des conséquences, nous freinent et on devient de plus en plus indécis.

Vous pouvez influencer le résultat par les choix que vous faites. **Ce n'est pas du pouvoir qu'il vous faut, mais une vision claire** de ce que vous souhaitez profondément et réellement.

Vous avez plus de pouvoir que vous ne l'imaginez!

Que voulez-vous faire dans votre situation actuelle? Soyez clair dans votre réponse. Dans les exercices de ce module, nous allons répondre à ces questions.

Si vous demeurez indécis, la meilleure manière de prendre conscience de vos désirs profonds est de **faire le vide**. Si vous n'y êtes pas habitué, la pratique du yoga, la méditation, la relaxation, la sophrologie, la pleine conscience ou la prière vous y aideront. Toutes ces pratiques servent à reconnecter le corps et l'esprit, à trouver son centre, à créer le silence dans l'agitation de la vie et ainsi à donner l'espace et l'opportunité pour notre voix intérieure de s'exprimer, dans son infinie sagesse!



VOUS DISPOSEZ DES RESSOURCES

Brené Brown écrit dans un de ses livres: *"Nous vivons dans un monde dans lequel nous ne percevons plus que le manque": Je n'ai pas assez dormi, pas assez accompli, je manque de temps, d'argent, d'amour, de santé, d'éducation... Cette perception permanente de manque est le résultat de la publicité, des médias, des réseaux sociaux, etc. Nous nous comparons sans cesse à des idéaux, ou les uns aux autres, et nous finissons par nous sentir moindres, inférieurs. Nous ressentons un manque qui pourtant n'est qu'imaginaire. »*

Vous disposez de plus de ressources que vous ne croyez

Changez cela et partez d'une sensation d'**abondance**. Nous vivons à une époque et dans une société de surabondance, prenons-en conscience! La seule chose qui manque est la **gratitude**, l'antidote à cette perception de manque.

Pratiquons la gratitude pour tout ce qui nous comble, et qui reste caché derrière ces prétendus manques: notre santé, dans son état actuel, notre famille et nos proches, notre profession actuelle, notre position, nos revenus, nos amis, notre éducation.

*"Vous n'obtiendrez rien de plus dans votre vie
si vous ne commencez par apprécier ce que vous avez déjà."*

Vous ne pourrez planifier une **année extraordinaire** dans un état de manque et de désespoir. A la place du manque, partez d'un état d'abondance et de gratitude.

EN RESUME

- 🌿 Votre **avenir n'est pas le reflet de votre passé**. Il est riche en possibilités!
- 🌿 Pour le créer, croyez en l'**abondance** et pratiquez la **gratitude**.
- 🌿 Acceptez ces **3 vérités**:
 1. Seules vos **croyances limitantes** vous empêchent d'avancer ;
 2. Vous avez **plus de pouvoir** que vous ne pensez, c'est une **vision claire** qui vous manque ;
 3. Vous avez **plus de ressources** que vous ne pourrez jamais imaginer.

EXERCICES MODULE 1

Pour cette première session, je vous invite à ouvrir votre premier cahier d'exercices « **Module 1 – Cahier d'Exercices** » que vous trouverez sous format Word dans la page des ressources du programme *Easy Résolutions*.

Commencez directement ces exercices, c'est important! Ne laissez pas les jours passer, rien ne sert de reporter ce que nous pouvons faire tout de suite!



**Je vous souhaite une merveilleuse expérience !
Accueillez cette expérience inoubliable et résolument privilégiée!**

Lumineuse nouvelle année, du fond du cœur !