



Easy Résolutions

Module 2

Faites le bilan du passé

Simply Cru



SOMMAIRE

SOMMAIRE	2
PRENDRE CONSCIENCE DU PASSE.....	3
SE POSER DES QUESTIONS REVELATRICES	4
Question 1 - Si vous pouviez réaliser un film basé sur l'année écoulée, quel serait le genre de ce film?	4
Question 2 - Quels ont été les 2 ou 3 thèmes qui ont été récurrents pendant toute cette année?	4
Question 3 - Qu'avez-vous accompli cette année dont vous êtes le plus fier?	5
Question 4 - Dans quel domaine méritiez-vous d'être reconnu sans l'avoir été? ..	5
Question 5 - Quels sont les déceptions ou les regrets que vous avez ressentis cette année?	5
Question 6 - Avec le recul, que vous manquait-il l'an dernier?	6
Question 7 - Quelles ont été les grandes leçons de vie apprises cette année?....	6
EN RESUME.....	8
EXERCICES MODULE 2.....	9

PRENDRE CONSCIENCE DU PASSE

Dans le **module 1**, nous avons accepté **3 vérités** sur nos capacités de réaliser nos rêves et de dessiner notre avenir:

- 🌱 Nos **pensées limitantes** sont notre plus **grand frein**;
- 🌱 Nous avons **plus de pouvoir** que ce que nous pouvons imaginer, mais nous manquons de clarté sur ce que nous souhaitons;
- 🌱 Nous disposons de beaucoup **plus de ressources** que nous le pensons.

Le **passé** est le passé, il **ne détermine pas notre avenir**. En outre, nous n'avons rien à prouver à personne à part à soi-même. Vivre avec des regrets ne sert à rien. On peut regretter, mais cela nous coince dans le passé. Le meilleur antidote à cette attitude défaitiste est l'**introspection**, c'est pourquoi des questions révélatrices jouent un rôle clé: analyser sa situation et son passé, qu'est-ce qui a bien marché, qu'est-ce qui n'a pas bien marché et pourquoi? C'est ici que certaines pratiques issues des entreprises ou de l'armée peuvent s'avérer utiles pour **surmonter les obstacles et réaliser nos rêves**.

La première étape dans ce processus est de **prendre conscience** et **accepter** ce qu'il s'est passé. Cela ne sert à rien d'ignorer, ou de laisser le passé nous ralentir ou nous immobiliser. En effet, le passé et nos erreurs sont une magnifique **opportunité de grandir**. Apprendre les leçons de notre passé peut constituer l'une de nos plus grandes forces! Personne n'a jamais réussi sans échouer d'abord! La différence entre les uns et les autres est la capacité d'accepter, de se relever et de continuer.

Apprendre de notre passé est sans aucun doute une expérience qui nous fait **grandir**. On a toujours le choix d'ajuster notre comportement pour grandir, d'affiner notre approche pour mieux répondre aux circonstances. C'est en quelque sorte une manière d'évaluer, d'analyser et d'informer notre avenir de nos expériences passées, pour évoluer et grandir.



SE POSER DES QUESTIONS REVELATRICES

Pour faire le bilan du passé, je vous propose de réfléchir à **7 questions révélatrices** qui vous permettront d'y voir plus clair. Nous y répondrons dans notre cahier d'exercices.

Question 1 - Si vous pouviez réaliser un film basé sur l'année écoulée, quel serait le genre de ce film?

C'est une question qui peut paraître étrange, sans fondement, et pourtant elle est intéressante. Avec le **recul des mois passés** écoulés, quel est le regard principal que vous pouvez poser sur l'année passée? Quelle empreinte laisse-t-elle en vous? Les événements vous ont-ils marqué de manière tragique, comique, romantique, ou bien était-ce une réelle aventure ou une année de réussites? Quel type de film pourriez-vous créer et pourquoi?

Répondre à cette première question va vous permettre de mieux vous **focaliser** sur ce qui a compté pour vous cette année. Ce peut d'ailleurs être un film de plusieurs genres.

Pour moi, par exemple, cette année écoulée a été marquée par la perte d'êtres chers, ce serait donc un film tragique. Mais il y a aussi eu des grandes prises de conscience, et en cela je pourrai qualifier le film de spirituel, ou parfois de comique, car cela m'a permis de moins me prendre au sérieux! Enfin, des grands pas en avant au niveau de mon entreprise, et ici je vois une année riche en promesses futures. Qu'en est-il pour vous?

Question 2 - Quels ont été les 2 ou 3 thèmes qui ont été récurrents pendant toute cette année?

Force est de constater que dans la vie, les événements se succèdent et souvent se ressemblent. Dans tous les cas, quelques thèmes nous poursuivent. C'est comme s'ils cherchaient à **capter notre attention**. En avez-vous conscience? Quand vous avez lu cette question, quelles sont les premières pensées qui vous sont apparues?

Ces thèmes reviennent dans notre vie pour nous encourager à **réfléchir**, et à **tirer les conclusions** qui s'imposent. Je suis d'avis que rien n'arrive par hasard et que nous avons des **leçons à apprendre** de tous nos défis, toutes nos embûches, tous nos échecs. Il convient aussi d'apprendre de nos réussites afin d'en **tirer le plus de bienfaits**.

Pour ma part, je vais me montrer vulnérable ici, et vous avouer qu'un des thèmes récurrents dans ma vie est cette obstination à me battre pour changer ce que je ne peux changer. J'en suis parfaitement consciente, et pourtant, je continue dans cette voie sans vraie issue. J'accorde donc beaucoup d'importance à mes pensées et à mes actes, afin d'assurer que je puisse toujours trouver un alignement en moi. Mon plus grand défi est donc de lâcher prise dans certains domaines de ma vie, accepter que je ne peux tout changer dans la voie qui est la mienne, intégrer et aimer ce qui est. C'est un long travail qui en vaut tellement la peine!

Question 3 - Qu'avez-vous accompli cette année dont vous êtes le plus fier?

S'il s'agit de revisiter le passé, ce n'est pas seulement pour se focaliser un instant sur les regrets et les déceptions, ou les moments de douleur, mais aussi pour **célébrer les réussites!** Que vous ayez couru un marathon, trouvé le grand amour, construit votre maison de rêve, obtenu une promotion ou appris de nouvelles choses, ou toute autre chose qui vous fasse intensément plaisir, c'est le moment de prendre acte. Et de savourer. Et de **vous féliciter!** C'est ainsi que vous pourrez continuer sur cette voie! Loin de moi l'idée que tout progrès dans la vie est matériel, aussi le champ d'application est infiniment vaste!

Pour moi, par exemple, je peux certes me féliciter d'avoir publié deux livres cette année, ce qui a été un travail important et une grande satisfaction. Une autre chose est mon infinie passion pour déceler des solutions naturelles et efficaces à tout problème de santé, aussi infime soit-il. Avec ma propre expérience je développe des connaissances qui je l'espère pourront servir à d'autres. Mais ce sont je suis la plus fière est ma capacité grandissante à vivre dans le moment, car c'est ici et maintenant, dans la pleine conscience, que réside pour moi l'infinie grâce de l'existence. Ce moment de silence et de contemplation dans lequel on peut entendre son propre cœur battre en même temps que chantent les oiseaux...

Question 4 - Dans quel domaine méritiez-vous d'être reconnu sans l'avoir été?

Cela nous arrive à tous. Nous nous sommes donnés plus que de coutume dans un domaine particulier, et pourtant, les résultats n'ont pas été à la hauteur de nos attentes, voire de nos mérites: cette promotion manquée, ou cet examen échoué... On encore, nous avons persévéré dans une relation, ou un projet, qui finalement n'en valait pas la peine. Inlassablement, nous cherchons la **reconnaissance** ou une raison, une explication. Le but de l'exercice n'est pas forcément de répondre à ces questions-là, mais simplement de **prendre conscience** de ces domaines dans notre vie où nous aurions **mérité d'avoir été reconnu**.

Mon exemple ici n'est pas d'ordre professionnel. Depuis plusieurs années, je m'efforce de soigner, de réparer, une relation proche qui s'est détériorée. Je suis toujours divisée entre l'impression d'en faire trop, et donc de prendre sur moi la charge de la réparation, ou de n'en faire pas assez, et donc d'accepter la responsabilité de cette détérioration. Il n'est pas facile d'accepter sa responsabilité, ou son impuissance. Je reconnais avoir attendu plus de reconnaissance, mais je me félicite de ma bonne disposition et ma persévérance, car toute relation qui compte vaut la peine qu'on se batte pour elle!

Question 5 - Quels sont les déceptions ou les regrets que vous avez ressentis cette année?

Soyons honnête, certaines choses ne se sont pas passées comme prévu. Il faut les exprimer sans quoi elles risquent de saboter l'année à venir. Comme nous l'avons vu précédemment, c'est par nos échecs et nos erreurs que nous apprenons à **avancer!** Le manque de prise de conscience de ces constats peut en effet nous nuire et nous coûter cher en répétitions.

Le but ici, à nouveau, n'est pas de décortiquer le pourquoi du comment. Mais tout simplement de **prendre acte**, sans jugement. Cette étape est importante pour faire table rase et commencer l'année sur de **nouvelles bases**. C'est ainsi que tout est à nouveau possible!

Ces déceptions ou ces échecs peuvent être directement liés à votre capacité, ou votre volonté, de prendre soin de vous, de respecter vos désirs profonds et de respecter vos engagements envers vous-même? Dans mon métier de coach, je reconnais qu'une des plus grandes déceptions ressenties est précisément cela: beaucoup de mes clients reconnaissent qu'ils passent en dernier dans leurs priorités, que la famille, le travail ou les obligations sociales passent avant le temps passé seul, à méditer, faire de l'exercice ou se donner les moyens de manger sainement pour se sentir au top. Alors ensemble, nous fixons de nouvelles routines, une à la fois, pour s'assurer de ne plus s'oublier.

Question 6 - Avec le recul, que vous manquait-il l'an dernier?

Il ne s'agit ici ni des regrets ni des réussites, mais juste des **choses manquées**, du temps qui aurait pu être passé avec certaines personnes, ou avec soi, ou à faire certaines choses; des opportunités qui nous ont échappées, ou de certains aspects de notre vie que nous avons négligés. Encore une fois, il s'agit de constater, non de juger ou de se culpabiliser. La vie est courte, et elle passe vite, aussi les jugements ne nous servent pas. Mais prendre conscience que quelque chose nous a manqué (peut-être des vacances vers cette destination de rêve?) nous amènera à la prévoir dans l'année à venir. **Connectons-nous** avec ces manques, ces oublis, ou ces occasions ratées pour leur apporter l'attention méritée. Peut-être deviendront-ils de nouveaux objectifs?

Je me souviens de l'époque où j'étais employée en tant que consultante dans une agence de relations publiques. J'occupais un poste à responsabilités, et j'avais la charge de plusieurs mandats conséquents. Cependant, les séances stratégiques et les discussions incessantes me donnaient l'impression de perdre mon temps et je rêvais de me mettre à mon compte. Ce n'est que quand j'ai réalisé qu'il me manquait cette liberté d'esprit, d'espace et d'action que j'ai enfin fait le pas de me mettre à mon propre compte. Ce n'était pas une décision facile, mais je ne l'ai jamais regrettée!

Question 7 - Quelles ont été les grandes leçons de vie apprises cette année?

Voici une opportunité magnifique de grandir! Prenons acte de nos succès comme de nos échecs pour en **tirer les conclusions** qui s'imposent et surtout **les leçons** qui pourront nous servir pendant des années. Apprendre de ses erreurs nous permet de **grandir**. Si on ne le fait pas, on risque de répéter ces mêmes erreurs par simple manque de prise de conscience. Alors prenez acte et épargnez-vous des années d'erreurs à répétition!

Toutes ces questions vont vous aider à revisiter le passé pour qu'il vous porte en avant plutôt que de vous retenir en arrière. Il peut y avoir des émotions, mais cela peut s'avérer être la partie la plus importante pour la suite.

Ici je prendrais l'exemple de mon entreprise. En tant qu'entrepreneuse, de nombreuses tâches reposent sur mes seules épaules. Pendant de nombreuses années, il s'agissait de mes épaules seulement. Je me suis rendue compte que j'avais atteint le niveau de développement où je pouvais soit me laisser décourager, soit me faire aider pour pouvoir aller encore plus loin. C'est en créant une équipe de personnes compétentes et dévouées que j'ai pu déléguer des tâches de plus en plus importantes et enfin libérer du temps pour me former et créer de nouveaux contenus pour mes clients. Forte de ce constat, je peux à présent me concentrer sur de tous nouveaux programmes à lancer en cette nouvelle année! Déléguer, demander de l'aide, et faire confiance, auront été pour moi des leçons infiniment précieuses de cette année écoulée.

EN RESUME

- 🌿 Faites le **bilan** de votre passé
- 🌿 Apprenez de vos **erreurs**
- 🌿 Identifiez les **marges d'améliorations**



EXERCICES MODULE 2

A vous de répondre à ces questions avec vos propres mots, en vous connectant à votre propre cœur et à votre conscience. Je vous invite à ouvrir votre cahier d'exercices « **Module 2 – Cahier d'Exercices** », à prendre de quoi écrire, et à vous isoler un moment pour mieux répondre en toute sincérité. Vous serez ainsi prêt pour le module suivant durant lequel vous allez dessiner votre avenir.

Le meilleur moment de répondre à ces questions est ici et maintenant!

Demain, nous examinerons les meilleurs moyens de se fixer des objectifs réalistes et porteurs de grandes satisfactions.

A demain!

