

VIVRE SA VRAIE VIE

Si l'on imaginait la vie comme un chemin et que nous regardions aujourd'hui où nous sommes sur ce chemin, nous pourrions nous rendre compte que nous sommes à côté ou, sentir, intuitivement, que nous ne sommes pas au bon endroit, sans pour autant détenir les clés pour trouver le bon chemin.

Je vous propose, aujourd'hui, d'utiliser un outil original qui a permis de mettre en valeur des informations très importantes sur lesquelles les utilisateurs ont pu s'appuyer pour donner une nouvelle direction à leur vie.

Cette démarche se déroule en 3 phases pour vous permettre un travail approfondi et ludique en même temps.

Prenez quelques jours entre chaque phase pour vous donner le temps :

De poser la question
De laisser la question s'installer dans votre esprit
De laisser venir toutes les réponses possibles
De choisir ce qui vous paraît pertinent

Et tout ceci d'une manière transparente, sans que cela pèse sur votre emploi du temps.

Au bout de la démarche, un cadeau.

Ceux qui le souhaiteront pourront prendre un RV de 20 minutes gratuit par téléphone ou skype pour échanger sur le résultat obtenu.

Voici la 1^{ère} phase :

Il est bien connu que la meilleure manière de manger un éléphant, c'est par petits bouts. Si l'on considère notre vie comme un tout, une analyse, quelle qu'elle soit, reste compliquée parce qu'elle inclut beaucoup de paramètres parmi lesquels il est difficile de trouver un sens simple.

Einstein (je crois) disait qu'il fallait découper un problème complexe en problèmes plus simples jusqu'à trouver le niveau auquel la réponse était facile à trouver.

C'est ce principe que je vous propose de suivre.

Dans cette 1^{ère} phase, je vais donc vous demander de réfléchir pour identifier tous les domaines qui composent votre vie.

Votre découpage est libre

Vous pouvez dire

- Domaine professionnel
- Domaine personnel
- ...

Mais vous pourriez choisir un découpage

- Domaine du travail
- Domaine des relations professionnelles
- ...

Vous trouverez ci-dessous une liste non exhaustive mais étendue qui vous permettra de clore cette étape en élargissant ou restreignant votre première approche ou en la gardant si elle vous satisfait avant de passer à la suivante.

Travaillez bien, mais rappelez-vous, cela reste ludique et pas « prise de tête ». C'est ainsi que les idées les plus claires viendront.

Bonne réflexion et à très bientôt pour la prochaine phase.

PS Vous pouvez à tout moment communiquer avec moi sur le mail guy.laroche@vivresavraievie.com

Voici une liste de domaines qui peut vous aider à « peaufiner » vos réponses

Argent
Action
Amitié
Art-Création
Famille
Intimité
Intellectuel
Loisirs
Nature-Environnement
Personnel
Professionnel
Relation aux autres
Santé
Sexualité
Social
Spiritualité
Travail
Sport

Passons maintenant à la phase 2:

Voilà, maintenant vous avez déterminé les domaines sur lesquels vous allez bientôt « naviguer ».

Je vous propose maintenant une autre réflexion importante (bien que courte) à mener pour rendre ce panorama le plus proche possible de votre réalité.

En effet, pour chacun de nous, la vie est un puzzle constitué par différents domaines.

Cependant, ce que nous sommes, les valeurs que nous portons, nous amènent à donner à ces différents domaines des sens et des intensités différents.

Dans cette phase, donc, après avoir fixé les domaines que vous retenir, je vais vous demander de donner à chacun une valeur sous forme de pourcentage entre 0% et 100%.

Faites en sorte d'aboutir à 100% en additionnant tous les pourcentages.

Vous allez donc reprendre la liste des domaines et affecter à chacun un pourcentage.

Prenez le temps de bien écouter les réponses qui viennent de l'intérieur.

Surtout, si la consigne n'est pas claire, guy.laroche@vivresavraievie.com pour débloquent la situation.

Vous êtes maintenant prêt(e) à commencer l'exercice de la phase 3.

Vous trouverez plus bas des documents pour vous aider à prendre des notes et le mode d'emploi pour réaliser l'expérience.

Même si le processus vous semble curieux, faites-le en toute confiance et vous verrez ensuite le résultat.

Vous pouvez le faire seul(e) ou avec une personne de confiance. Il n'y a donc aucun risque de manipulation.

L'objectif est de vous permettre d'avoir accès à des informations qui étaient jusqu'alors hors de votre conscience.

La démarche prend 15 minutes environ.

L'analyse des résultats peut être plus longue et parfois plus délicate.

C'est pourquoi je vous propose un rendez-vous gratuit de 20 minutes par téléphone ou Skype lorsque vous aurez complété les documents.

Si ma proposition vous intéresse, alors, envoyez-moi votre résultat par mail à guy.laroche@vivresavraievie.com en me demandant un rendez-vous. Vous préciserez si vous souhaitez un entretien par téléphone ou par Skype (dans ce cas, donnez-moi votre pseudo Skype pour que je puisse vous inviter

Voilà, vous avez maintenant tout votre temps pour agir. Je vous conseille de le faire dès que possible parce que la nature humaine est ainsi faite que les choses passent et s'oublient vite.

Si vous la faites, cette démarche vous permettra de créer une ouverture vers d'autres horizons qui sont autant de pistes vers votre vraie vie.

BILAN POUR VIVRE SA VRAIE VIE

Préparation :

- 1) Inscrivez chaque domaine retenu sur une feuille de papier (une feuille coupée en deux pour chaque domaine fera l'affaire). (On les appellera « Case » dans la suite du document).
- 2) Créez quatre papiers sur lesquels sont écrits les mots (un mot par papier, là aussi une feuille coupée en deux pour chaque mot)
 - ASCENCEUR POUR LA PERFECTION
 - NEUTRE PRESENT
 - NEUTRE PERFECTION
 - PRESENT
 - VRAIE VIE
- 3) Compléter le document « Bilan Vivre sa vraie vie » en écrivant les domaines que vous avez retenus. Terminer par le domaine « Vraie vie »
- 4) Installez les papiers au sol (si vous n'avez pas assez de place, vous pouvez réduire la taille des papiers et les mettre sur une table. Vous mettrez un doigt sur chaque papier au lieu de vous mettre debout sur les papiers)
 - Les papiers représentant les domaines sont disposés en cercle selon votre libre choix
 - Le papier « **Vraie vie** » est installé au centre du cercle
 - Les papiers « **Présent** », « **Ascenseur pour la perfection** », « **Neutre présent** » et « **Neutre perfection** » sont placés à l'extérieur du cercle **là ou vous le souhaitez**.
 - (Un schéma en fin de document vous montre une façon de faire).
 - a. **Présent** (Vous permet de vous situer dans « l'ici et maintenant »)
 - b. **Neutre présent** (Vous déconnecte de l'expérience que vous venez de vivre et vous prépare à aller dans la nouvelle expérience)
 - c. **Ascenseur pour la perfection** (Vous aide à prendre contact avec votre « Etre intérieur »)
 - d. **Perfection** ((Vous permet de vous projeter dans une vision parfaite de votre vie)
 - e. **Neutre perfection** (Vous déconnecte de l'expérience que vous venez de vivre et vous prépare à aller dans la nouvelle expérience)
 - f. **Vraie vie** (Représente la synthèse de tous les domaines)

Fonctionnement 1^{ère} partie.

- Vous vous déplacez sur la case « **Neutre présent** » et, de cet emplacement, vous choisissez un « **Domaine** » (Vous n'êtes pas obligé(e) de suivre l'ordre des domaines tels que vous les avez installés). Vous restez quelques secondes en vous relaxant et en portant votre attention sur votre respiration calme.
- Vous vous déplacez sur la case « **Présent** ». Vous prenez alors contact avec l'ici et maintenant. (Vous y restez quelques secondes)
- Vous vous déplacez ensuite sur la case du « **domaine choisi** ».
 - Vous vous mettez dans l'intention de vivre librement cette expérience nouvelle
 - Vous lâchez prise en portant simplement votre attention sur votre respiration ventrale
 - Vous laissez monter en vous **le ressenti, les sons ou les images** provoqués par le domaine choisi. (Notez ce qui vient sur le document de synthèse « Bilan Vivre sa vraie vie ») dans la case « **mot** » de la colonne « Etat actuel ».
 - Lorsque vous percevez que cette étape est terminée, laissez venir **un symbole (une image)** qui représente pour vous ce domaine. (Notez ce qui vient sur le document de synthèse, dans la case « **symbole** » de la colonne « Etat actuel » puis passez à l'étape suivante).

- Revenez sur la case « **Neutre présent** », laissez votre esprit se détendre quelques instants puis choisissez un autre domaine
- Vous refaites alors le parcours Case « **Présent** », Case du « **Domaine choisi** » pour tous les domaines.
- Terminez par le circuit Case « **Présent** », Case « **Vraie vie** » en prenant des notes comme pour les autres domaines.

Lorsque vous avez terminé, faites une pause de quelques instants, buvez un verre d'eau, faites quelques respirations profondes puis passez à la 2^{ème} partie de l'exercice.

Fonctionnement 2^{ème} partie.

Dans la 1^{ère} partie, vous avez fait, DANS LE PRESENT, le circuit Case « **Neutre présent** », case « **Présent** », case « **Domaine choisi** » etc...

Dans cette deuxième partie, la démarche est la même, mais à un étage au-dessus.

Vous allez accéder à cet étage en prenant « **l'ascenseur pour la perfection** ».

Vous partez donc de la case « **Neutre présent** », vous venez sur le papier « **Ascenseur pour la perfection** ». vous vous mettez dans l'intention de laisser venir ce qui correspond à ce que vous pouvez imaginer de plus parfait au fond de vous pour votre vraie vie. Cela va vous donner accès à ce qui est, pour vous, plus ou moins consciemment, « le meilleur du meilleur » pour votre vraie vie.

Après quelques instants, c'est comme si vous sortiez d'un ascenseur au 200^{ème} étage d'un gratte-ciel

Vous retrouvez devant vous la case « **Neutre perfection** », une case « **Perfection** » et les cases « **Domaines** »

Vous allez pouvoir refaire le même exercice que dans la 1^{ère} partie, mais

- « **Neutre présent** » est maintenant « **Neutre perfection** »
- « **Présent** » est devenu « **Perfection** », et
- les domaines sont les mêmes, mais au niveau de la **perfection**.

Vous venez sur la case « **Neutre perfection** » et choisissez un « **Domaine** » puis reprenez la même méthode que dans la 1^{ère} partie.

Comme dans la 1^{ère} partie, sur chaque domaine, vous prenez note de ce qui vient spontanément à votre esprit.

Exploitation des informations recueillies au cours des deux 1ères parties.

Il est intéressant de faire cette exploitation « à chaud » c'est-à-dire tout de suite après avoir terminé l'exercice.

Toutes les informations et les émotions sont encore présentes à votre esprit et peuvent vous aider à approfondir votre réflexion.

Comment analyser les résultats ?

Voici une série de questionnements qui pourront vous aider, en toute autonomie, à faire votre propre diagnostic, domaine par domaine, puis une synthèse sur **Vraie vie** et à constater l'écart entre votre vie au présent et votre vraie vie à vivre.

- 1) J'ai eu des difficultés à dérouler le modèle. Si oui, lesquelles ? (Contact avec mes sensations, visualisation etc...)
- 2) Quel niveau de confort ais-je ressenti sur les différents domaines sur chaque plan « Présent » et « Perfection » Je note les impressions qui m'ont interpellées en précisant le domaine et le niveau (Présent ou Perfection).
- 3) J'identifie l'intensité des domaines en fonction des mots et des symboles que j'ai notés. J'identifie des pointes et des creux suivant les domaines (Certains peuvent être très riches et porteurs, d'autres très plats et limitants) Je prends des notes sur ce qui m'interpelle.
- 4) J'identifie des écarts dans un domaine entre le « Présent » et la « Perfection » (Donne une idée de l'énergie portée par la perfection dans un domaine donné. En effet, si le ressenti et le symbole du présent sont très limités et que par contre ils sont très forts dans la perfection, on peut présupposer qu'une réserve d'énergie est présente pour un éventuel changement. De même, si les ressentis et symboles sont aussi limités dans le présent que dans la perfection, on pourra présupposer qu'il faudra aller ailleurs chercher les ressources qui manquent dans ce domaine.)
- 5) J'observe l'intensité que j'ai évaluée avant de commencer l'exercice et les mots et symboles correspondants.

- 6) J'analyse, « en conscience » mes ressentis et les symboles. Je note toutes les informations qui me viennent pendant cette analyse et toutes les informations nouvelles induites par l'analyse que je suis en train de faire.

Vous êtes maintenant prêt à prendre contact avec moi pour un rendez-vous gratuit de 20 minutes si vous avez le sentiment que cela peut vous aider à aller plus loin dans votre réflexion.

guy.laroche@vivresavraievie.com

A bientôt j'espère

Chaleureusement

Guy

LE JEU DE LA VIE

[Empty box]

[Empty box]

TRAVAIL

PERFECTION

NEUTRE
PERFECTION

[Empty box]

VRAIE VIE

LOISIRS

[Empty box]

[Empty box]

FAMILLE

PRESENT

NEUTRE
PRESENT

ASCENSEUR
VERS LA PERFECTION QUE JE SOUHAITE



BILAN VIVRE SA VRAIE VIE

--	--	--	--	--	--	--