

MON CARNET MÉTAMORPHOSE

Un carnet
FUN ET PRATIQUE

Pour débloquent ce qui t'empêche
d'avoir un style de vie

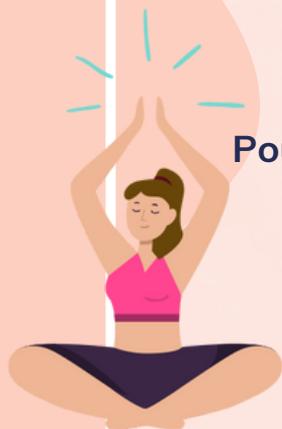
SAIN ET ÉQUILIBRÉ.

STOP

aux **DOUTES**,

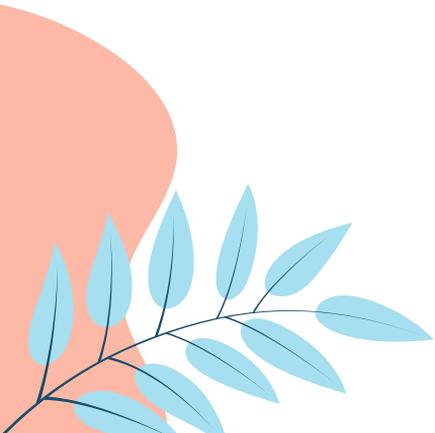
à la **PROCRASTINATION**

et au **MANQUE DE MOTIVATION**



SOMMAIRE

| | |
|---|-----|
| BIENVENUE DANS TON CARNET MÉTAMORPHOSE | P2 |
| I - ELLES ONT TROUVÉ LEUR ÉQUILIBRE | P5 |
| II - LES POINTS COMMUNS QU'ON VOUS RÉVÈLE PEU | P15 |
| III - CE QUE TU PEUX TOI AUSSI FAIRE POUR INTÉGRER CES PRINCIPES | P27 |
| IV - MON POINT DE DÉPART | P34 |
| V - TES 5 PILIERS | P38 |
| VI - MINDKEY | P50 |
| RESSOURCES ADDITIONNELLES | P59 |



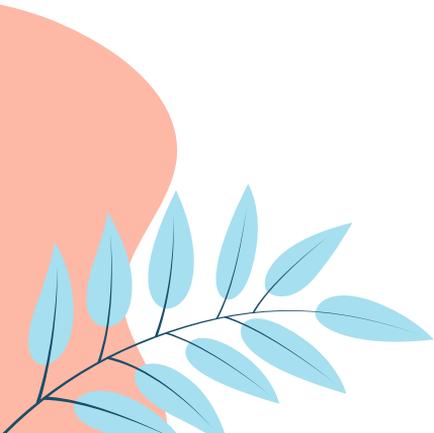
BIENVENUE DANS TON CARNET MÉTAMORPHOSE !

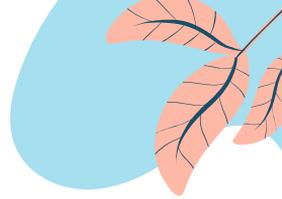
Si tu es ici, c'est que tu en as forcément fait l'expérience : Avoir un objectif, rêver de changement, passer à l'action... ça ne suffit pas.

Pour la majorité d'entre nous, la peur est omniprésente.

Et elle se traduit par de nombreuses questions qui viennent nous tourmenter l'esprit et se mettent en travers de notre bien-être.

**Parfois même avant
d'avoir essayé quoi que ce soit...**





- “Mon idée est-elle la bonne ?”
- “Est-ce que je vais y arriver ?”
- “Est-ce que le jeu en vaut la chandelle ?”
- “Va-t-on me juger si je veux atteindre cet objectif ?”
- “Vais-je me faire mal en voulant suivre cet objectif ?”
- “Ne vais-je pas perdre mon temps à courir après cet objectif ?”
- “Et si j'échoue.. Que va-t-il se passer ? Qu'est-ce que ça voudrait dire sur moi ?”
- “Qu'est ce que les autres vont penser de moi ?”
- “Suis-je assez... pour prétendre à... ?”
- “J'ai envie de le faire, mais je n'ai pas l'énergie...”

Toutes ces questions sont sous-jacentes de blocages psychologiques **qu'il faut savoir repérer afin de pouvoir s'en débarrasser.**





Alors que nous souhaitons enfin prendre notre vie en main, que nous souhaitons passer du mode passif au mode actif et nous donner une chance de vivre ce à quoi nous aspirons, nous restons coincés un pied dedans, un pied dehors.

Pourtant, une fraction de personnes arrive à s'affranchir de ces blocages.

Cette fraction, c'est celle que nous allons étudier dans ton carnet Métamorphose.

Il n'y a rien de magique, pas plus que de temps ni d'argent dépensé.

Nous allons voir ici ce qui peut s'appliquer au commun des mortels.

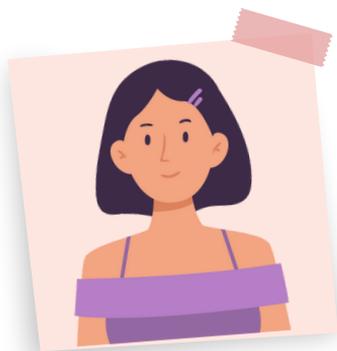
Ces personnes ont réussi à trouver un certain équilibre, un rythme de croisière qui aujourd'hui leur permet de cocher plus facilement leurs cases aspirationnelles, d'avancer d'objectif à objectif.

Dans ce guide, nous allons voir ce qui les différencie, ce qu'elles cultivent pour en arriver là et nous donner ainsi, l'opportunité de faire partie du club.

Qu'est-ce qui fait que certaines personnes restent coincées dans des tiraillements internes alors que d'autres parviennent à s'en affranchir ?



I - ELLES ONT TROUVÉ LEUR ÉQUILIBRE



Le portrait de Laura

"J'ai toujours voulu avoir un équilibre de vie sain, paraître lumineuse, réussir mes projets."

Ça, c'est ce que j'ai toujours voulu, mais dans les faits... J'en étais loin! J'ai fait beaucoup de régimes, me suis privée de manger pour perdre du poids.

Je n'aimais pas le sport, j'en ai même rarement fait. Je suis quelqu'un de stressée, à très mal dormir, à avoir des ballonnements, à me faire du souci presque quotidiennement.

Au sein de mes projets ou du couple, c'est la même chose. Dès que ça sortait de ma zone de confort, je paniquais et j'essayais par tous les moyens d'y revenir. Je faisais un pas en avant, trois pas en arrière. Je me rends compte aujourd'hui que je cherchais à ce que les choses soient faciles.

Je crois que je ne voulais pas avoir à souffrir pour obtenir quelque chose.

Dès que ça sortait de ma zone de confort, je paniquais et j'essayais par tous les moyens d'y revenir. Je faisais un pas en avant, trois pas en arrière. Je me rends compte aujourd'hui que je cherchais à ce que les choses soient faciles.

J'allais de ce fait trop vite dans mes projets ou mes relations et je me décourageais tout aussi vite.

Puis un jour, alors que j'étais avec mon compagnon, celui-ci me fit des remarques, notamment sur mon physique.

Ça n'est pas passé. Ça n'est pas passé parce qu'au-delà de l'aspect plus qu'inconfortable de recevoir des critiques de mon partenaire sur mon physique, c'était des critiques que je me faisais à moi-même depuis une dizaine d'années.



Je le savais, mais je ne faisais rien sérieusement pour prendre la situation en main.

Cette phase houleuse avec mon partenaire a mis en lumière mes envies profondes et les blocages que je n'arrivais pas à surmonter.

Jusqu'au jour où j'ai pris une décision que je n'aurais jamais imaginé prendre auparavant :
J'ai pris un coach sportif pour 3 mois.

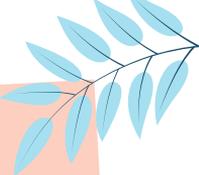


J'avais compris que mes schémas de pensées habituels me mèneraient aux résultats que j'avais toujours eus jusqu'ici. Il fallait que j'en sorte, que j'aie tester de nouvelles choses.

Alors j'ai fait ce à quoi j'aurais dit non d'habitude.

J'ai eu plein de préjugés, j'ai eu peur, je me suis plainte, mais j'y suis allée. J'ai accepté la possibilité que ça puisse être différent. J'ai appelé à l'aide, je me suis fait guider, j'ai été accompagnée de ma famille et nous avons passé de super moments à nous surpasser ensemble.

Grâce à ces changements, mon alimentation a changé, mon sommeil et niveau de stress aussi.



Je me sens plus confiante, je me sens plus forte, je me sens désormais capable de plein de choses...

Cela m'a apporté une nouvelle énergie dans le travail. Je me sens mieux dans mon corps, je commence à prendre du plaisir dans le sport, dans le fait d'avoir ce rythme de vie plus sain. Je prends enfin ce fameux plaisir dans l'effort.

Il m'est beaucoup plus facile d'imaginer la suite et d'avoir une vision claire sur mes projets maintenant que je suis sur le chemin.



Cela fait maintenant 6 mois que je tiens un rythme équilibré, ce que je n'avais pas réussi à faire depuis plus de 30 ans.

J'ai l'impression de me redécouvrir. La bonne nouvelle, c'est que ce nouvel état d'esprit qui accompagne ces changements m'a ouvert de nouvelles opportunités dans d'autres domaines de vie tels que le professionnel. Ce travail sur moi a eu un formidable écho. »

Le portrait d'Elise

“Lorsque j’étais jeune j’aimais bouger, tester de nouvelles choses, mais je n’avais aucune forme de régularité dans la pratique d’un sport ou d’une quelconque autre activité par exemple.”



D'un point de vue alimentation, je mangeais ce qu'on me servait, ce que j'avais les moyens de m'acheter, je n'avais pas de régime alimentaire particulier, je n'avais aucune » conscience » à ce niveau-là.

Quant aux projets personnels et professionnels, j'avais des rêves, des envies mais j'étais totalement désarçonnée si on me demandait comment j'allais y parvenir. Je n'en savais absolument rien et la question me faisait stresser.

Je préférais du coup faire des choses qui n'avaient rien à voir avec ce que j'avais vraiment envie de faire.

Puis un jour, je me suis retrouvée à vivre seule de façon prématurée, autant physiquement que psychologiquement en m'enfermant véritablement sur moi-même. Pour me sortir de mon marasme interne, j'ai alors testé l'athlétisme. J'ai toujours voulu en faire. Je l'ai fait et j'ai déchargé la colère de mon immobilisme dans ce sport.



À cause de ce refoulement, de cette colère qui s'était installée en moi, je me suis mise de plus en plus à avoir des comportements démesurés et à me blesser.

Le sport était mon échappatoire, sans non plus en faire tous les jours. J'en faisais 2 à 3 fois par semaine. Je recherchais tout ce qui pouvait me provoquer de l'adrénaline. J'avais cette envie insatiable de me sentir vivre, alors je prenais de plus en plus de risques pour ressentir de façon forte les choses.

En 2016, j'ai eu un accident grave en m'amusant à sauter des falaises d'un lac. Je me suis alors fracturée les vertèbres.

Alors que les diagnostics étaient tous au rouge, qu'on me prédestinait à une guérison douloureuse et à des séquelles à vie, je me suis mise à étudier le fonctionnement du cerveau et son impact sur le corps.

Cette épreuve m'a appris à écouter ce que je refoulais, à comprendre ce qui nous régissait.

Je me suis mise à tester des choses dans le sport, mon alimentation, la poursuite de mes rêves, de façon plus subtile, paramètre après paramètre, à tenter de me comporter différemment, de porter un nouveau regard sur des choses qui pouvaient me bloquer auparavant, j'ai dû alors mettre de côté tous mes préjugés pour laisser une chance à la vie de me montrer que les choses pouvaient être différentes.



Je suis repartie d'une feuille blanche.

Après 8 mois, j'ai complètement guéri de mes blessures. Et aujourd'hui, grâce à tout ce travail réalisé depuis plusieurs années, mes diagnostics de santé sont très bons.

En ayant appris à écouter mon corps, en appréhendant ma façon de fonctionner, mon métabolisme est devenu excellent, je suis rarement malade et au-delà de l'aspect corps et santé j'ai trouvé mon équilibre professionnellement.

Je ne peux pas dire que cela a été simple et facile, que je n'ai pas pris de risques, mais l'état d'esprit et **les conseils compilés dans cet ouvrage m'ont considérablement guidée vers la vie que j'ai aujourd'hui.**

La première chose qu'on dit de moi lorsqu'on me rencontre c'est que je suis douce et calme. Sachant d'où je pars avec toute cette excitation et colère, ça m'est encore parfois difficile à concevoir !

Ma plus grande fierté est de pouvoir me dire que si demain tout s'arrête, je n'ai aucun regrets car je ne vois pas ce que j'aurais pu faire de plus. Je fais de mon mieux et ça fonctionne plutôt bien ainsi. >>

Le portrait d'Amandine



“J’ai longtemps été torturée par les stigmates de mon passé. Tristesse et sentiment d’illégitimité m’ont longtemps accompagnée dans la vie.”

J’avais construit mon identité sur des expériences négatives de mon passé, sur les névroses familiales auxquelles j’étais malgré moi mêlée, et cette identité fabriquée de toutes pièces par mon vécu et mon environnement m’empêchait d’exprimer ma personnalité, de croire en mes rêves et de m’épanouir.

Et plus que tout, elle m’empêchait d’être heureuse.

Je dois dire que cette identité m’a littéralement plombée pendant de nombreuses années.

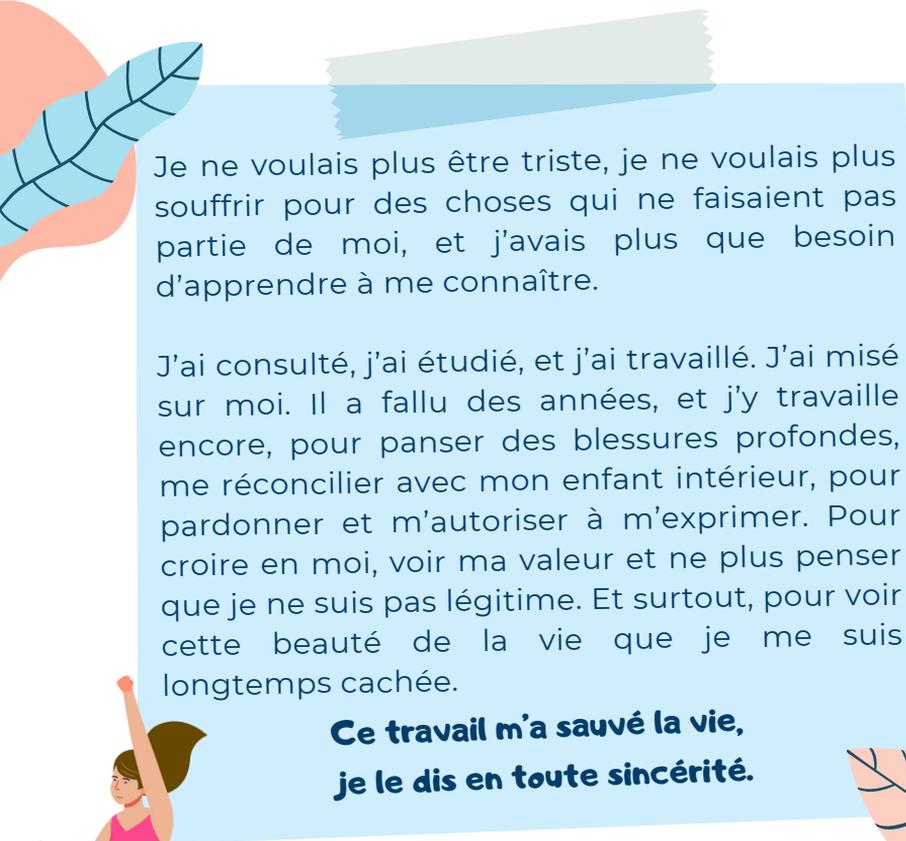
Mais je suis une battante (chose que mon psy a relevé il n’y a pas si longtemps d’ailleurs), et il y a un petit quelque chose au fond de moi qui s’est accroché à la vie.

Le monde du cheval dans lequel je me suis réfugiée durant mon enfance et mon adolescence m’a permis d’exprimer une joie de vivre et un enthousiasme, deux traits prévalents de ma personnalité, pendant les années les plus chaotiques de ma vie.

Mais arrivée à l'âge adulte je me suis retrouvée confrontée à la « vraie vie », dans laquelle il fallait que je trouve ma place et que je m'affirme.

Le cheminement n'a pas été de tout repos, mais j'ai vite réalisé que si je restais passive je me dirigeais droit dans un mur.

Et je devais me débarrasser de toutes ces carcasses qui s'étaient accumulées sur ma personne et définissaient une identité qui n'était pas la mienne.



Je ne voulais plus être triste, je ne voulais plus souffrir pour des choses qui ne faisaient pas partie de moi, et j'avais plus que besoin d'apprendre à me connaître.

J'ai consulté, j'ai étudié, et j'ai travaillé. J'ai misé sur moi. Il a fallu des années, et j'y travaille encore, pour panser des blessures profondes, me réconcilier avec mon enfant intérieur, pour pardonner et m'autoriser à m'exprimer. Pour croire en moi, voir ma valeur et ne plus penser que je ne suis pas légitime. Et surtout, pour voir cette beauté de la vie que je me suis longtemps cachée.

**Ce travail m'a sauvé la vie,
je le dis en toute sincérité.**



Aujourd'hui, je peux dire que je suis fière de moi. Ce travail m'a libérée, m'a autorisée à casser mes barrières mentales, et m'apprend à m'épanouir en nourrissant un amour profond pour la personne que je suis. Le chemin n'est pas terminé, et je pense d'ailleurs que pour quiconque il dure toute une vie, mais c'est ce qui est passionnant. Le plus important, c'est de commencer. »

Il existe des milliers de témoignages dans ce registre, tous venant de personnes aux histoires passées différentes, à l'âge et aux prédispositions naturelles différentes.

En regroupant ces histoires, nous avons discerné des points communs, et cela n'a rien avoir avec la motivation ou le fait de se répéter des affirmations positives.

Voici d'autres interviews, certaines en anglais, d'autres en français concernant le chemin de ceux qui ont trouvé un équilibre :

Jay Shetty

David Goggings

Rich Roll

II - LES POINTS COMMUNS QU'ON VOUS RÉVÈLE PEU



1) Ils ne croient pas en la motivation

Nous avons l'illusion d'avoir besoin de motivation pour être en mesure de réaliser quelque chose. C'est du moins l'histoire bien huilée qu'on ne cesse de nous répéter dans notamment de nombreuses vidéos motivationnelles que l'on peut retrouver sur internet.

En réalité, c'est en réalisant quelque chose que la motivation vient.

Pour être plus précis, nous devrions parler d'énergie et non de motivation. La motivation est une montée d'énergie qui nous donne l'envie d'être en mouvement (un peu comme la vague que l'on attend pour pouvoir surfer dessus).

Attendre après la motivation, vouloir être motivé-e pour pouvoir faire quelque chose est un leurre. Tous les écrivains vous le diront. Ils sont bien souvent assis devant leur feuille blanche, parfois sans inspiration, ni véritable envie d'écrire, mais ils sont là, devant leur feuille et se mettent à écrire ce qui leur vient à l'esprit.

Ils n'attendent pas un éclair de motivation pour s'y mettre. Ils écrivent, puis après plusieurs dizaines de minutes (voire des heures), l'inspiration se manifeste, l'énergie circule.

C'est parce qu'ils se sont mis en mouvement que l'énergie fut.



Lorsque tu es à la salle de sport, tu dois d'abord pédaler sur le vélo pour que celui s'allume. Lorsque tu souhaites donner de la vitesse à ta voiture, tu dois d'abord passer par la première, puis la deuxième, puis grâce à cet élan tu peux ainsi passer la troisième, quatrième puis cinquième. C'est la même chose avec ton niveau d'énergie.

Il faut d'abord te mettre en mouvement pour que l'énergie abonde. La motivation en elle-même n'existe pas.

Lors d'une interview, l'humoriste Paul Mirabel disait lui aussi qu'il n'attendait pas l'envie ou l'inspiration pour écrire ses sketches. C'est un travail. Le matin, il se lève, s'assoit, écrit. La question « suis-je motivé-e pour m'y mettre ? » ne se pose pas.

Chercher des astuces pour être motivé-e est un hors sujet si le sujet en question est l'atteinte d'un objectif.

2) Ce n'est pas qu'une histoire d'habitude (mais de style de vie)

Ce n'est pas la mise en place d'une nouvelle habitude dont nous avons besoin, mais d'un changement de style de vie.





Quand un acteur travaille un nouveau personnage, il le devient rapidement.

Comment ? En pensant comme ce personnage, en faisant comme ce personnage, en vivant comme ce personnage. Il y a une notion d'incarnation à prendre en compte.

Lorsque j'ai envie d'avoir une vie plus saine, je n'instaure pas seulement une nouvelle habitude d'étirements le soir. Je me mets dans la peau de cette personne active qui fait ses étirements naturellement le soir, je l'incarne.

J'ai bien sûr le matériel dont j'ai besoin, mais j'ai tout le style de vie à côté qui va avec. Mes séances d'étirements sont une continuité de qui je suis, une continuité dans ce que je fais. Je vais en parallèle prendre soin de moi de multiples façons et non pas seulement 10 ou 20 minutes le soir.

Je rentre dans la peau de cette personne saine de corps et d'esprit.

Je ré-arrange ma vie dans ce sens de façon à ce que cela devienne un style de vie et non plus qu'une simple habitude.



3) Elles ne sont pas régulières

Elles se donnent l'autorisation de ne pas être régulières. Parce qu'elles se laissent davantage tranquilles lorsqu'elles ont des bas, des coups de mou, des coups de blues, ces personnes ont plus de facilités à s'en remettre et rebondir.

C'est le même cas de figure concernant la procrastination.

J'arrête de procrastiner le jour où si je procrastine, je me laisse tranquille avec, je n'en fais pas tout un plat, je passe à autre chose.

La culpabilité, les regrets, l'agacement que l'on peut parfois ressentir à l'idée de ne pas assumer ou accepter nos comportements font que ceux-ci s'inscrivent et perdurent dans le temps. Nous ajoutons du poids à quelque chose de déjà lourd à supporter.

Il arrive qu'une personne sportive n'aille pas à sa séance de la semaine, se lève à 10h au lieu de 7h, mange tout et n'importe quoi le week-end.





La différence, c'est que même si elle note qu'il aurait été mieux de faire autrement, elle accepte que ce fut ainsi et se remet au diapason les jours suivants. Il n'y a pas de tergiversations ni de débat ouvert à ce sujet, pas de dramatisation de la situation.

Tous vous diront qu'ils ont eu des périodes compliquées, des périodes de doutes qui parfois ont duré des mois. Durant ces mois, ils ont fait ce qu'ils ont pu. Ils ont tenté de s'y remettre, ils ont souvent échoué, ils ont attendu que ça passe, ils se sont reposés, ils se sont changé les idées, ils ont profité des courtes fenêtres d'énergies remontantes qui leurs étaient disponibles pour faire de leur mieux dans ces moments-là.

Il faut préciser qu'être régulier ne veut pas dire faire tous les jours la même chose, ni faire preuve de rigidité.

Le but n'est pas de répéter une même action identique pendant des mois au risque de s'ennuyer. Cela mène aussi à la stagnation.

Être régulier, c'est avoir une certaine discipline qui invite à persévérer dans l'effort, qui à l'image des jeux vidéos, invite à passer les niveaux un à un jusqu'à atteindre la fin du jeu.

Tu noteras que les niveaux d'un jeu sont différents, tu ne joues pas la même partie 20 fois de suite, tu trouverais sinon le jeu sans intérêt et tu finiras pas abandonner.

C'est la même chose dans la réalité.



4) Un environnement discipliné

On observe que les personnes disciplinées ont avant tout un environnement discipliné de façon à ne pas être distraites ou tentées de faire autre chose que ce qu'elles avaient prévu de faire.

L'environnement discipliné fait écho à ce qu'on a mentionné concernant le style de vie : faire en sorte d'avoir une expérience immersive, c'est-à-dire se conditionner à un certain type de comportements ou d'activités en utilisant les éléments environnants pour s'y plonger plus facilement.

N'importe quel sportif, de haut niveau ou non, mais qui a une régularité et une discipline dans la pratique, a fait de son environnement son principal allié.

L'environnement passe par son lieu de vie, sa ville, son espace de travail, son entourage. L'environnement pousse à incarner son personnage.



5) Un entourage construit judicieusement

Leur entourage est bien choisi. Elles s'entourent de personnes dans la même dynamique.

Si tu souhaites avoir une vie équilibrée, tenter ta chance sur un de tes projets rêvés, si tu es la seule personne dans cette dynamique, à faire en sorte d'avoir une bonne hygiène de vie, d'avoir une alimentation saine, d'être en mouvement, de sortir de ta zone de confort, le chemin pour toi sera moins évident. Tu rencontreras davantage de résistance.

Toute personne qui atteint un objectif dans sa vie a un grand réseau autour d'elle, ou alors était bien entourée durant son cheminement. Ce réseau se construit petit à petit.



Toute personne qui arrive à un style de vie sain, actif, a nécessairement des personnes saines d'esprit et actives autour d'elle. Nous sommes la moyenne des personnes que nous côtoyons le plus.

Cite-moi une personne dans ton entourage qui a réussi à atteindre un objectif sans avoir des personnes qui gravitaient autour de ce même objectif ou d'un objectif similaire.



Cite-moi une personne dans ton entourage qui a réussi à atteindre un objectif sans avoir des personnes qui gravitaient autour de ce même objectif ou d'un objectif similaire.

Celui qui s'entraîne au marathon a souvent des personnes qui courent proches de lui. Ces personnes ne courent peut-être pas des marathons, mais elles courent, elles bougent, elles s'intéressent ou encouragent ce genre d'exploit.

6) Elles se fichent de perdre

Nous cherchons souvent à contrôler notre vie de façon à réduire notre marge d'erreurs.

Nous pensons limiter le risque d'égratignures en faisant ainsi. Ce que nous observons chez les personnes qui atteignent leurs objectifs et maintiennent une vie équilibrée, c'est que l'erreur est encouragée. En faisant des erreurs, elles comprennent plus rapidement ce qui est bon pour elles et ce qui ne l'est pas. L'erreur permet la justesse.

Toute situation a le potentiel de les rendre meilleur.

De ce fait, perdre ou échouer n'est rien de plus qu'un indicateur de mieux-être ou de « mieux-faire » derrière. Même si cela peut être douloureux, source de déception, elles rebondissent relativement vite et se servent de ces expériences pour apprendre et construire après coup en partant du constat de ce qui a créé la frustration.



Alors que certains font tout pour éviter de se tromper, de tomber ou de souffrir, ceux qui déjouent les blocages sont ceux qui tendent les bras à ces possibilités.

Plus je côtoie ces situations, plus j'y suis hermétique. Moins j'en ai peur, plus j'avance. Tomber, échouer ou souffrir est temporaire, c'est une étape par laquelle on passe tous et qui est pleinement acceptée par ceux qui éprouvent plus de joie et d'accomplissement dans leur vie.

7) Elles troquent les plans pour l'action

Un plan pour se donner une idée du chemin à parcourir peut être intéressant à envisager, mais est rarement représentatif de ce qui se passera réellement sur le terrain.

De ce fait, la mise en pratique est parallèle au plan, à la structuration, pour les personnes qui maintiennent un équilibre de vie. Elles font en allant, elles adaptent en fonction des retours qu'elles obtiennent dans la vraie vie.

Ces personnes parlent beaucoup moins qu'elles n'agissent.

Si on observe les personnes qui ont une carrière dans le monde du sport, du cinéma, de la musique, elles ont bien plus agi dans la matière, dans la vraie vie, qu'elles n'ont parlé sur les réseaux sociaux.



Il y a bien sûr toujours des exceptions, le 1% pour qui parler, faire du bruit sur les réseaux sociaux a servi le travail de fond. Cependant, 99% font du bruit mais s'essouffent et ne se penchent pas suffisamment sur le travail de fond.

Ceux qui réussissent font, agissent, testent, expérimentent, vivent.



Ils ne passent pas leur temps à sur-analyser, à réfléchir pendant des heures avant d'agir. Cela ne veut pas dire de ne pas réfléchir du tout, tu te doutes bien qu'il y a toujours un minimum à respecter, tout comme passer à l'action ne veut pas dire « Je veux voyager » → « Je paye mon billet pour les Bahamas à 4000 euros tout de suite ». Agir veut dire « Je m'organise pour m'extraire 3 semaines pour aller au Bahamas », « Je planifie mon itinéraire pour quand je serai là-bas », « Je vends des affaires pour pouvoir me payer mon billet d'avion », etc. J'agis en fonction de ce qu'il est possible de faire pour moi, à mon échelle.

8) Elles transforment l'effort et la difficulté en plaisir

La recherche de récompenses est dans l'effort.

Alice, une jeune femme qui a un rythme de vie sain depuis maintenant 4 ans, et qui apprend aujourd'hui à faire le grand écart en est le parfait exemple.



Elle part de zéro pour cet objectif. Alice a des difficultés durant ses séances. Les progrès sont lents et cet objectif demande une certaine régularité.

Alice ne se focalise pas sur la difficulté de l'exercice et sur le chemin qui reste à parcourir. Elle ressent plutôt de la fierté à s'imaginer être cette femme souple en vivant le quotidien de cette personne qui saurait faire le grand écart. L'effort est pour elle un indicateur qu'elle est sur le chemin. Elle suit simplement l'entraînement, le lifestyle de cette femme souple.

Chaque difficulté ressentie lui rappelle que c'est ce par quoi elle doit passer pour atteindre son objectif.



Chaque personne réussissant aujourd'hui à faire le grand écart est passée par là.

Lorsque cela fait 3 jours qu'elle ne s'est pas entraînée, elle sait que ce sont des choses qui arrivent. Quelque part, on peut dire qu'elle rencontre des difficultés puisque survient une résistance, celle de ne pas avoir d'énergie ces 3 derniers jours. Mais elle ne considère pas cette résistance comme un problème.

Tout sportif vit ces hauts et ces bas. 24h après, elle s'est remise au travail et a retrouvé une régularité dans sa pratique.

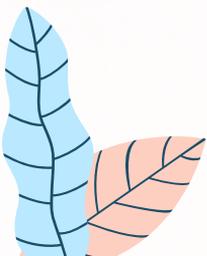


Lorsque ces personnes arrivent à surmonter une difficulté, elles en sont fières. Elles sont fières de pouvoir dire « Je l'ai fait malgré les difficultés ». Cela rajoute de la saveur à leur victoire. De ce fait, lorsqu'elles traversent une tempête, elles anticipent le jour où elles diront « Je l'ai fait malgré la tempête ».

Comment faire pour arriver à cet état d'esprit ?

Comment tous ces principes peuvent-ils

s'inscrire à ton échelle ?



III - CE QUE TU PEUX TOI AUSSI FAIRE POUR REUSSIR À INTEGRER CES PRINCIPES



1) Au-delà de faire comme un champion, il faut penser comme un champion

C'est ici que nous parlons d'incarnation du personnage. Arriver à rentrer dans la tête de la personne que tu souhaites devenir.

Attention, ce n'est pas parce que nous parlons de « personnage » que cela veut dire être quelqu'un d'autre que soi.

On parle bien d'être soi en imaginant en plus être cette version de soi active (si par exemple tu souhaites être quelqu'un de plus actif).

Pour cela, pour t'aider : imagine le quotidien de ce que tu appelles une personne active, sa façon de penser, d'agir, et inspire-toi de cette version pour venir enrichir la personne que tu es aujourd'hui. Bien plus que des actions à mettre en place, c'est toute une attitude qui vient poser les fondations de ces actions.

Le vrai changement, celui qui dure, est un changement dans sa façon d'être. Les personnes qui pensent comme des champions, ont modelé un état d'esprit dit « constructif » . Leur mental vient les servir plus que les desservir.



On entend souvent parler du mental comme quelque chose à dompter, à faire taire, à mettre de côté. Mais si nous sommes dotés d'un mental, c'est que celui-ci peut aussi nous servir.

En apprenant à l'utiliser, nous pouvons en faire notre allié. Savoir entretenir des pensées saines, constructives, avoir un dialogue interne (des pensées) de qualité peut aider à plus de clarté d'esprit et à surmonter tous types d'obstacles.

Lorsque nous parlons de dialogue interne de qualité, nous ne parlons pas de pensées positives, nous parlons réellement de pensées constructives, c'est-à-dire, d'avoir la capacité de construire, de bâtir à partir de n'importe quelle situation.

Que la situation vécue soit compliquée ou que celle-ci soit agréable à vivre, celui ou celle qui est doté-e d'un schéma constructif se sert de ces situations pour grandir, pour avancer, pour apprendre. Cette personne a la capacité de sortir son épingle du jeu en toute occasion, d'être flexible et ouvert. Elle te dira que chaque difficulté est une occasion de grandir.

2) Apprendre à se connaître

L'archer peut bien connaître l'emplacement de sa cible, s'il ne sait pas utiliser son arc il aura des difficultés à mener sa flèche au coeur.





Tu peux bien savoir ce que tu veux dans la vie (ta cible), mais si tu ne sais pas qui tu es et que tu ne connais pas ton mode de fonctionnement (ton arc), tu auras du mal à mener ta flèche à bon port.

Apprendre à se connaître c'est débiter un travail introspectif sur ses forces, ses faiblesses, ses qualités, ses défauts, son histoire passée.

Comprendre ses potentielles blessures, ses comportements destructeurs, ses schémas de pensées erronés qui nous maintiennent vers le bas ou nous empêchent d'avancer. C'est aussi prendre conscience de ses goûts, ses particularités, assumer ses avis, ses parts d'ombre et de lumière.

Apprendre à se connaître permet de pouvoir être davantage à l'écoute de ses besoins mais aussi de ses émotions. Je peux être en mesure de comprendre ce qui m'a dérangé.e dans un comportement, ce qui a fait miroir en moi. Je peux davantage considérer mes états d'âme, m'affirmer, m'assumer dans ce que je suis.

Apprendre à se connaître permet aussi des relations plus fluides puisque je suis en mesure de savoir communiquer ce qui me plaît et ce qui me déplaît.

Plus je m'affirme, plus je permets à l'autre de lire en moi, de me comprendre, de s'ouvrir à son tour, permettant des échanges plus authentiques et transparents. Tu verras que la connexion aux autres sera plus intense.

3) Détachement émotionnel - Apprendre à gérer ses émotions



Se mettre à la quête d'un objectif est rarement un long fleuve tranquille.

Nos perceptions jouent un grand rôle dans ce niveau de tranquillité. Ceux qui ont atteint leur équilibre et qui déjouent les blocages psychologiques sont des personnes qui savent vivre avec leurs émotions, les gérer. Certaines personnes ont appris, d'autres ont eu un rapport sain avec les-leurs naturellement.

Gérer ses émotions, c'est apprendre à vivre avec, les écouter mais aussi s'en détacher.

Nous ne parlons pas ici de ne plus ressentir, mais de savoir se « désidentifier », prendre du recul, faire la part des choses entre l'émotion ressentie et son interprétation.

Exemple : Je suis triste, c'est un fait de ressentir de la tristesse. Maintenant, je continue de vivre, d'avancer comme je le peux en accueillant cette tristesse. Je ne cherche pas à la faire disparaître, je ne me mets pas en colère contre elle, je n'en fais pas un sujet, je n'essaye pas d'interpréter et d'inventer toute une histoire à son propos. Je prends mon temps avec elle pour ne pas être submergé·e par l'émotion.

Je ne peux pas lutter contre une émotion.



Chaque émotion est légitime, c'est-à-dire qu'elle a sa place en nous. Une émotion est un signal d'alerte. Une émotion est un messenger. Elles nous indiquent que quelque chose d'important pour nous est respecté (lorsque nous ressentons des émotions agréables), ou que quelque chose d'important pour nous ne l'est pas (lorsque nous ressentons des émotions désagréables).



Gérer ses émotions et apprendre à s'en détacher permet d'être beaucoup plus serein.e avec les aléas de la vie, ses moments de doute, ses frustrations, ses déceptions.

Cela permet de cultiver une tranquillité de l'esprit, d'en avoir ainsi une meilleure clarté. Cela permet également une meilleure appréciation de la vie et donc un sentiment de bonheur accru.

4) Stratégies de réussite personnelles et uniques

On souhaite nous servir des recettes et des méthodes toutes faites pour nous permettre d'augmenter nos chances d'atteindre nos objectifs. On nous résume le travail à faire, on nous présente des « raccourcis », si tu fais $a + b$ alors tu auras c .

Il n'existe pas de méthode toute faite. Les recettes, elles restent en cuisine. Il existe en réalité autant de stratégies que d'êtres humains. Nous observons par contre un état d'esprit, une attitude, une philosophie de vie communs. C'est ce que nous te présentons dans ce livret.



Concernant ce qu'il faut faire, la stratégie à adopter, les étapes par lesquelles passer, cela demande à être adapté à ta situation de départ, ta personnalité, tes prédispositions naturelles, tes aspirations de vie.

Il y a beaucoup de paramètres à prendre en compte pour trouver une façon de faire qui soit juste pour soi. Une stratégie de réussite est une stratégie que tu t'es appropriée, à laquelle tu as apporté ton grain de sel, que tu as réadaptée à ton cas de figure, et que tu seras en mesure de réadapter si besoin au fur et à mesure que tu avances sur le chemin de ton objectif.

Si tu souhaites être quelqu'un de plus actif, de sportif avec un super équilibre de vie mais que tu pars de zéro, avoir un plan qui présente 3 séances de sport par semaine, un nouveau plan alimentaire, des séances de méditation, une réorganisation de ton travail, etc... te mènera bien davantage vers le risque de tout abandonner d'ici 30 jours.

C'est beaucoup demander pour un début. Avoir un rythme sain n'est pas égal à 4 séances de sport par semaine, ni au pack « healthy lifestyle tout compris ».

Ce n'est pas automatique. Ce n'est pas comme si tu allais voir un médecin pour un mal de tête et qu'il te disait mal de tête = anti-inflammatoires.

Une bonne stratégie est une stratégie adaptée à ton niveau de départ, qui prend en compte tes goûts, tes envies, tes faiblesses, tes forces, ton rythme de vie, etc.



PAR OÙ COMMENCER ?

Maintenant, tu ne pourras pas tout travailler d'un coup.

Il faut prioriser, aller cibler l'urgent.

Toute personne ayant atteint un objectif a dû choisir sa bataille.

Il en va de même pour toi.

La question demeure la suivante : Par où commencer ? Comment savoir ?

Nous t'avons concocté un bilan à remplir dans les pages suivantes.

Ce bilan t'indiquera par où tu peux commencer ton travail personnel pour te concentrer sur les 20% qui t'apporteront 80% des résultats.

IV - MON POINT DE DÉPART

1. Qu'est-ce qu'avoir un équilibre de vie sain dans le cadre de ton domaine professionnel ? Ecris 3 à 5 critères sous forme de liste :

-
-
-
-
-

Exemple :

- Pouvoir être flexible sur les horaires
- Arrêter à 18h pour passer à autre chose
- Travailler dans un domaine qui me plaît

Etc

2. Qu'est-ce qu'avoir un équilibre de vie sain au coeur de ton couple/de tes relations amoureuses ? Ecris 3 à 5 critères sous forme de liste :

-
-
-
-
-



3. Qu'est-ce qu'avoir un équilibre de vie sain au coeur de tes autres relations sociales (amis, autres rencontres) ? Ecris 3 à 5 critères sous forme de liste :

-
-
-
-
-

4. Qu'est-ce qu'avoir un équilibre de vie sain au coeur de ta famille ?
Ecris 3 à 5 critères sous forme de liste :

-
-
-
-
-

5. Qu'est-ce qu'avoir un équilibre de vie sain concernant ta santé ?
Ecris 3 à 5 critères sous forme de liste :

-
-
-
-
-

6. Qu'est-ce qu'avoir un équilibre de vie sain concernant tes passions, projets de cœur ?
Ecris 3 à 5 critères sous forme de liste :

-
-
-
-
-

La roue suivante s'appelle la roue de l'équilibre. Si tu imprimes ton carnet, colorie directement, ou si tu fais tes exercices sur un appareil numérique, coche chaque partie en fonction d'une échelle de 1 à 5 :

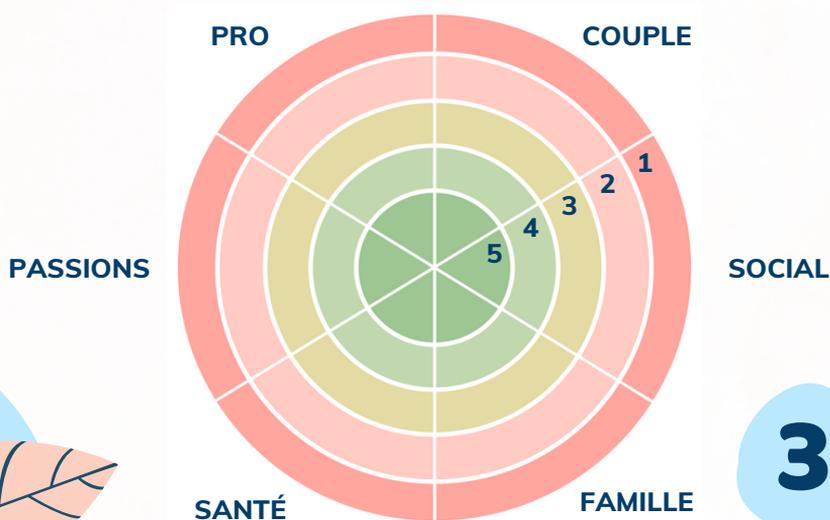
1 : Je ne suis pas du tout dans le respect de ces critères d'équilibre

2 : Je suis peu dans le respect de ces critères d'équilibre

3 : Je suis moyennement dans le respect de ces critères d'équilibre

4 : Je suis globalement plutôt dans le respect de ces critères d'équilibre

5 : Je respecte et j'honore totalement ces critères d'équilibre





7. Quels sont les 2 domaines où la marge de progression d'un meilleur équilibre est la plus grande ?

-
-

Nous allons maintenant te poser des questions concernant les 5 piliers qui peuvent te permettre d'aller jusqu'au bout de tes objectifs. Sens-toi libre de marquer ce que tu penses. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Pour chaque pilier, nous allons t'écrire quelques phrases d'introduction les concernant, ce qu'ils signifient. Tu pourras ensuite y ajouter ta patte en ajoutant ce que pour toi signifie chaque pilier, tes critères sur ce que représente chacun des piliers lorsqu'il est équilibré. Enfin, en fonction de tes critères, tu pourras marquer où tu te situes sur la roue de l'équilibre sur une échelle de 1 à 5, si tu es dans le respect ou non de ces critères.

V - TES 5 PILIERS

1) Ton système de pensées

Prêter attention à la qualité de ses pensées est un pré-requis pour se diriger vers l'atteinte de ses objectifs et déjouer ses blocages psychologiques. Nous ne cherchons pas à avoir des pensées positives mais à avoir des pensées constructives. Nous appelons ça l'état d'esprit constructif ou flexible.

C'est la capacité que tu as de construire à partir de n'importe quelle situation. Qu'il te soit arrivé quelque chose de bien ou de mauvais, tu as la capacité de transformer chaque situation en opportunité de grandir.

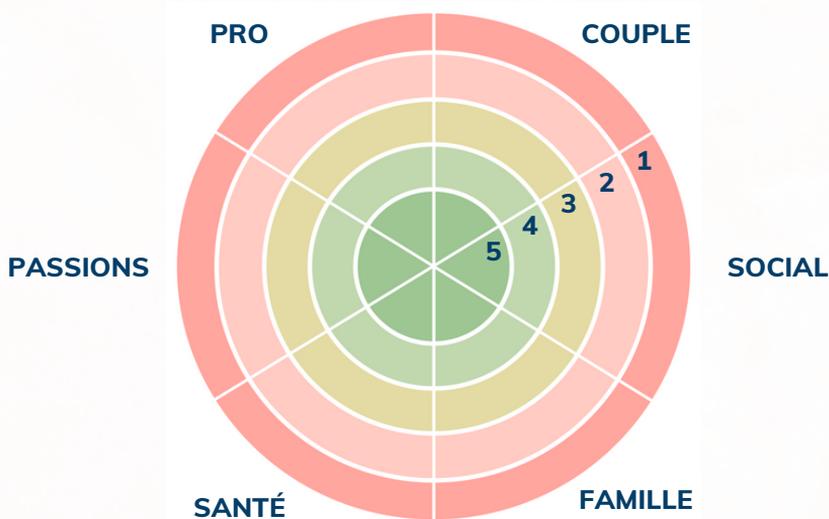
Un état d'esprit constructif, un système de pensées équilibré, c'est aussi la capacité à faire face au « non », au « refus », aux « obstacles », autrement dit, ton degré d'adaptabilité et de flexibilité face à des situations de ce type. Lorsque quelque chose bloque, l'esprit ne s'arrête pas au problème, il tourne autour afin d'en trouver une porte de sortie. C'est la capacité à savoir se poser les bonnes questions pour parvenir à trouver rapidement des solutions.

→ Rajoutes 3 à 5 critères sur ce que tu penses être un système de pensées équilibré :

-
-
-
-
-

Quand sais-tu que TON système de pensées est équilibré selon toi ?

Sur la roue de l'équilibre ci-dessous, marque où tu te situes sur une échelle de 1 à 5 concernant le respect des critères que tu as cités.



2) Ta santé émotionnelle

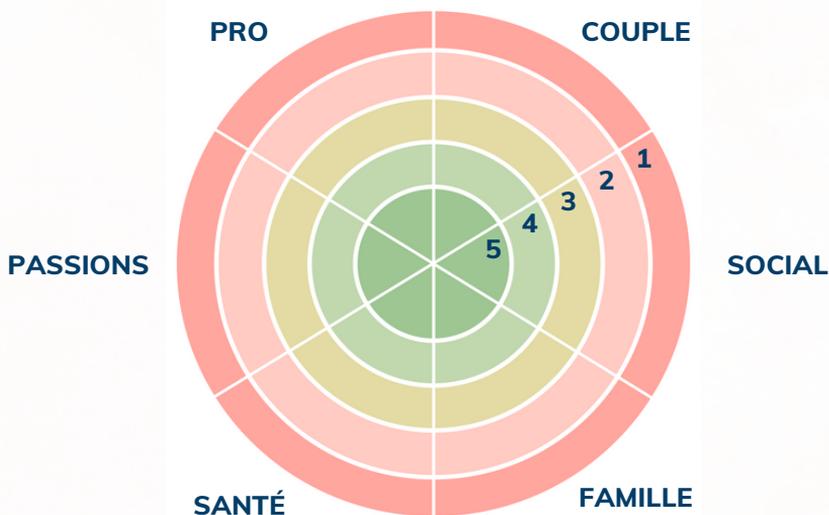
Savoir gérer ses émotions est un dialogue de soi à soi. Lorsqu'on a une bonne santé émotionnelle, on met facilement des mots sur ses ressentis, on se laisse facilement traverser par ses émotions, en apprenant à écouter le message, à en tirer de potentielles leçons mais surtout en sachant adapter son quotidien en fonction de son état émotionnel. Gérer ses émotions c'est savoir vivre avec chacune d'elles. On ne subit plus ses émotions, on apprend à vivre avec, à en faire nos alliées, nos meilleurs messagers. Une bonne gestion émotionnelle c'est aussi savoir en parler, exprimer ce qu'on ressent, ne pas chercher à extrapoler, à minimiser ou cacher une émotion. Bien gérer ses émotions permet à 80% de garder un esprit serein.

→ Rajoute 3 à 5 critères sur ce que tu penses être une gestion émotionnelle équilibrée :

-
-
-
-
-

Quand est-ce que tu sais que TA façon de gérer tes émotions est équilibrée selon toi ?

Sur la roue de l'équilibre ci-dessous, marque où tu te situes sur une échelle de 1 à 5 concernant le respect des critères que tu as cités.





3) Tes habitudes/rituels

On peut parler d'habitudes, de rituels, mais rappelle-toi ici que l'on parle davantage de style de vie ! Des habitudes équilibrées, ce sont des comportements qui viennent au mieux servir tes intérêts, tes aspirations. Ce sont aussi des comportements et des schémas de pensée qui viennent faire du bien à ton corps, ton esprit et ton cœur. C'est un style de vie qui vient te soutenir. Avoir des habitudes équilibrées c'est avoir 80% de ses comportements en adéquation avec ce qu'on souhaite devenir, avec ce qu'on souhaite cultiver au quotidien.

Est-ce que ma façon de vivre et ma façon de penser me font du bien, sont bonnes pour moi ?

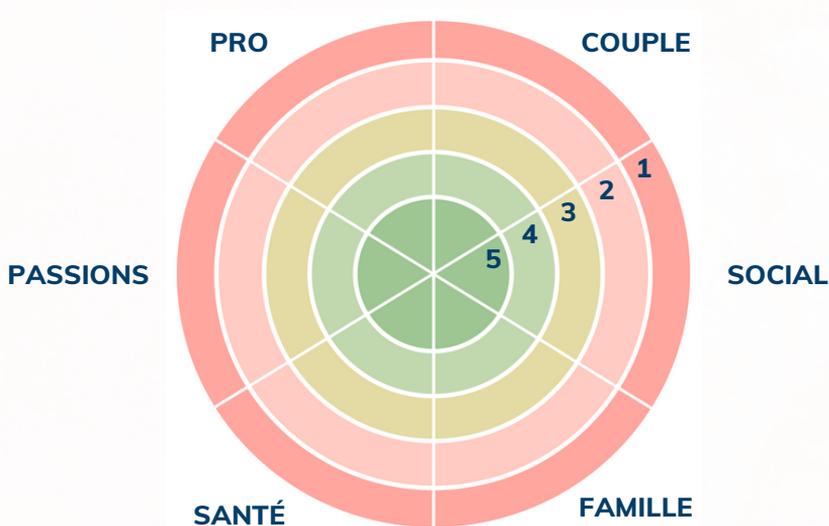
→ Rajoute 3 à 5 critères sur ce que tu penses être des habitudes/rituels équilibrés :

-
-
-
-
-



Quand est-ce que tu sais que tes habitudes, ton style de vie sont équilibrés selon toi ?

Sur la roue de l'équilibre ci-dessous, marque où tu te situes sur une échelle de 1 à 5 concernant le respect des critères que tu as cités.





4) Ta vision et ta stratégie

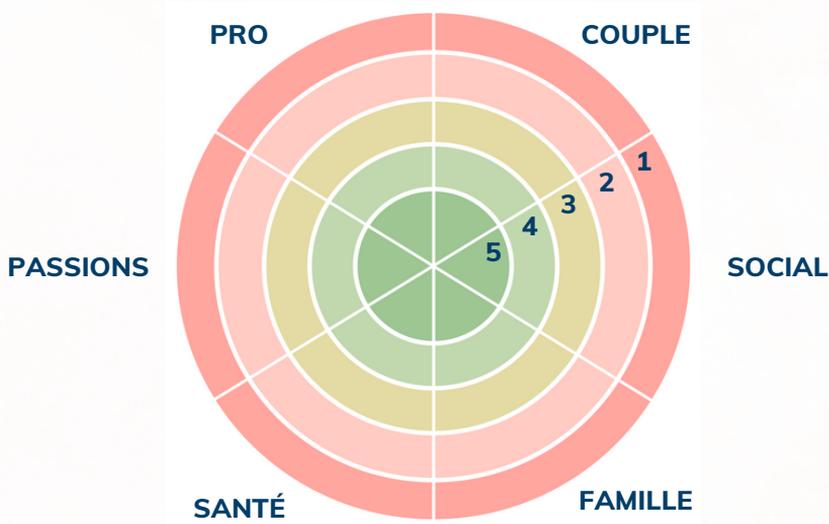
Une stratégie équilibrée, c'est dans un premier temps avoir une direction, avoir un point A et un point B. En réalité, on se fiche de savoir si tu vas atteindre le point B. On ne distingue pas un point B pour absolument atteindre ce point B mais pour avoir une direction, pour donner une impulsion. Peut-être qu'au final tu arriveras au point C ou D, on ne peut le savoir à l'avance. Une stratégie équilibrée c'est aussi une stratégie qui soit à ta taille avec des paliers à atteindre qui te soient accessibles. C'est une stratégie qui est adaptée à ta personnalité. Si tu es une personne timide et que tu souhaites rencontrer quelqu'un, aller à un speed dating n'est pas forcément la stratégie la plus adaptée à ta personnalité. C'est donc trouver une stratégie qui te soit adaptée avec différents paliers. Une bonne stratégie est parallèle à une mise en action. Ce n'est pas « je réfléchis à ma stratégie puis je passe à l'action », mais « je mets rapidement en place mes idées de façon à avoir une représentation plus juste de ce que je peux faire ou non et ainsi peaufiner ma stratégie sur le chemin ».

→ Rajoutes 3 à 5 critères sur ce que tu penses être une vision/stratégie équilibrée :

-
-
-
-
-

Quand est-ce que tu sais que tes objectifs, vision, et/ou stratégies sont équilibrés selon toi ?

Sur la roue de l'équilibre ci-dessous, marque où tu te situes sur une échelle de 1 à 5 concernant le respect des critères que tu as cités.



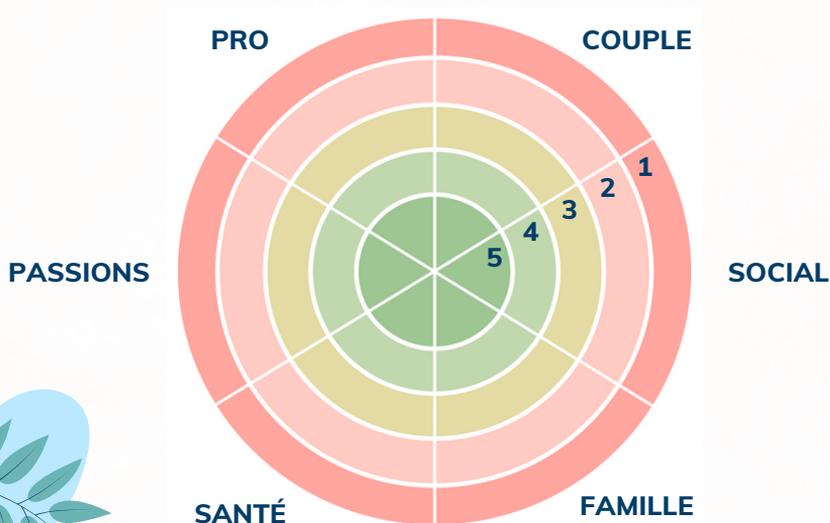
5) Ton estime de toi

Avoir une bonne estime c'est lorsque tu reconnais ta valeur et que celle-ci n'est pas affectée par des éléments extérieurs. C'est lorsque tu t'affirmes telle que tu es, tes idées, tes ressentis, lorsque tu te permets d'être toi sans en altérer un aspect. Tu assumes qui tu es, tu te considères, tu reconnais ta valeur. Tu peux être déçu·e de toi, mais tu sais dans le fond que ce n'est que partie remise, que ce sont des choses qui arrivent, que tu apprends. Cela ne vient pas te mettre plus bas que terre. Tu es touché·e en surface mais pas dans le fond. Tu peux douter mais tu assumes de douter. Tu ne te caches pas. Tu es toi. L'estime équilibrée c'est quand tu te donnes la permission d'être, de vivre. Dans les moments de bas, de remise en question, c'est pour toi comme une mise à jour, tu apprends à déconstruire ce que tu pensais de toi et tu reconstruis suite aux nouvelles informations que tu as à ta disposition. L'estime de soi, c'est se donner une place, c'est se donner l'autorisation, se permettre de vivre, d'expérimenter, de faire des erreurs, d'échouer, de réussir, d'être.

→ Rajoutes 3 à 5 critères sur ce que tu penses être une estime de soi équilibrée. Quand est-ce que tu sais que ton estime est équilibrée selon toi ?

-
-
-
-
-

Sur la roue de l'équilibre ci-dessous, marque où tu te situes sur une échelle de 1 à 5 concernant le respect des critères que tu as cités.



FÉLICITATIONS !



Tu viens de terminer la première étape de ce chemin vers un équilibre de vie sain et équilibré.

Et tu sais maintenant où mettre ton focus en priorité pour augmenter tes chances d'atteindre tes objectifs.

Et maintenant, quelle est la suite ?

47

Tu peux opter pour deux manières de faire :

↳ Continuer seule sur ce chemin.

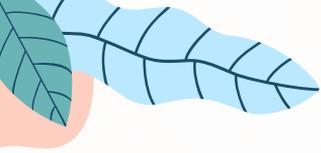
Il existe de très bons livres et de nombreuses ressources en anglais disponibles sur internet.

Tu peux aussi t'aider de podcasts ou d'interviews pour t'inspirer de personnes qui sont passées par le chemin que tu souhaites toi aussi emprunter.

Notre conseil :

Cette démarche peut-être longue et fastidieuse, car aujourd'hui nous vivons une saturation de l'information et il peut être difficile de trouver les « ressources pépites » dont tu as réellement besoin.

Pour ne pas tomber dans le piège de tous ces “conseils bateaux” et autres titres accrocheurs qui abondent sur le marché, nous te conseillons de te documenter auprès d'une source vérifiée et fiable. De tester ce que tu as appris sur toi, et de continuer de te documenter sur ce même sujet auprès d'autres personnes pour venir compléter ton apprentissage et peut-être repérer de nouvelles subtilités.



2 --> Te faire accompagner par un coach ou un mentor

Cela devrait te permettre de gagner énormément de temps car le tri d'informations a déjà été fait en amont et il te permettra de te concentrer sur l'essentiel.

Les bons coaches te donneront les outils pour devenir autonome par la suite, mais nombre d'entre eux (particulièrement lorsque leur renommée les précède) facturent jusqu'à 2000 ou 3000€ leur accompagnement.

Mais si tu cherches une méthode simple, tournée vers l'action, qui va t'amener directement là où tu veux, sans te bassiner d'informations inutiles... Nous avons créé avec Elise : Mindkey.

Cette formation est le fruit de plus de 22 ans de coaching cumulés à toutes les 2.

Elle a déjà permis de changer la vie de centaines de personnes.

Et nous l'avons pensée afin qu'elle s'inscrive dans la continuité parfaite de ce carnet.



VI - MINDKEY

5) Qu'est-ce que MindKey ?

MindKey est une formation pour reprogrammer ton mental et te permette de comprendre le fonctionnement de ton esprit pour te créer une vie dans laquelle tu te sens profondément bien.

La formation approfondit les 5 piliers que nous avons parcouru dans cet ouvrage et te fait travailler sur chacun d'entre eux pour venir rééquilibrer ta roue.

Terminé les plans de 21 ou de 90 jours pour atteindre un objectif, l'interdiction de procrastiner, le doigt pointé quand on fait une pause ou quand on est traversé par des doutes, l'apologie de la résilience qui s'apparente plus à de la résistance, les affirmations positives, les stratégies SMART ou encore "la mission de vie".

Nous allons plus loin que ça.

La formation pointe comme indicateur de la réussite l'effort plus que le résultat.

Elle encourage l'erreur et autant la célébration de l'échec que de la réussite.

Nous apprenons à identifier notre propre stratégie personnelle et unique en fonction de **QUI nous sommes MAINTENANT** et nous entraînons chaque apprenant à être performant, fort, conscient, juste et serein.

Cette formation s'apparente à une préparation mentale.

Toute personne intégrant la formation s'apprête à prendre le chemin d'au moins un de ses objectifs, d'appliquer, de se tromper, d'expérimenter, de jouer, de vivre.

Le but de la formation est de t'aider à trouver le chemin pour atteindre plus facilement tes objectifs, être plus heureux, et te rendre autonome dans ton travail de développement personnel par la suite.



Sandrine

J'étais incapable de tenir mes décisions.
Manger mieux, faire du sport et arrêter de fumer...

J'étais pourtant consciente que je devais le faire, mais j'abandonnais toujours en cours de route. Et je m'en voulais tellement après ! J'ai même fini par croire que je n'étais pas faite pour être heureuse et épanouie...

Grâce à vous 2, j'ai changé mes habitudes et ma vision. J'ai compris que ce n'était pas ma motivation qui était en cause, mais simplement que je ne savais pas comment m'auto-guider vers mes objectifs.

J'ai appris à être indulgente avec moi-même. A apprécier ce qui m'entoure et à m'aimer.
J'ai changé de regard sur ma vie et je me sens tellement plus heureuse aujourd'hui.

Et en 6 mois, je suis passée de 40 cigarettes par jour à 1 de temps en temps



FLAVIE

J'adore vraiment le concept il me fait vraiment du bien hâte de voir comment je vais ressortir de cette expérience 🙏

Pour le moment elle me fait me poser les bonnes questions et être plus en accord avec moi-même...

Je me mettais trop la pression, j'ai appris à me "foutre la paix " c'est beaucoup mieux et plus lisse.

A bientôt pour la suite.

Merci 😊



Flore

Elise Vinot [Amandine Lescuyer](#)

Franchement la formation Mindkey est tellement puissante... Bravo! 🙌 J'avance très fort dans mon mindset et cela bénéficie à mon projet de coeur. 🙌
Juste une remarque sur la plateforme ; j'ai beau avoir déjà écouté toutes les vidéos "théorie" et avoir fait le 1er exo "pratique", la plateforme affiche toujours comme si je n'avais rien fait : 0 module réalisé... 😞 Pas grave, mais je tenais à vous le dire :-)

Vous 2 commentaires

J'adore Commenter Envoyer



Marie

Coucou! 😊

Ici Mindkey et Moveo en pause car vacances des 2 grands, c'est toujours mouvementé...



J'essaie de garder mon nouveau rythme de lever vers 7h-8h mais pas toujours simple... Je garde la motive ! (merci Mindkey) 😊

Je ne sais pas où je serai dimanche, normalement je suis invitée... À voir ! 😊

Bonne semaine [Amandine](#) et la Nice Team ! ❤️

10 h J'adore Répondre



Amandine Léger // Forme,
Santé et Bien-être

AVIS 21 • Excellent
★★★★★ 4,6

Pour qui ?

- Les personnes qui ont du mal à trouver la motivation, à tenir leurs efforts sur la durée et à prendre réellement du plaisir dans leurs actions
- Les personnes qui ont tendance à commencer beaucoup de choses et à ne jamais les terminer
- Les personnes qui ont envie d'avoir une bonne hygiène de vie, de tendre vers un idéal mais ont l'impression de stagner dans leurs efforts
- Les personnes en manque de vitalité, d'énergie, qui émotionnellement se retrouvent très vite en situation d'instabilité
- Les personnes qui ont du mal à gérer leur anxiété, leurs doutes, leurs peurs, leurs périodes de stress
- Les personnes qui ont déjà fait un travail de développement personnel sur elles mais avec l'impression qu'il manque une information pour avoir « un déclic »
- Les personnes qui ont l'impression de vivre à côté de leur vie, de ne pas suivre leurs aspirations, leurs envies, coincées dans une routine ou une certaine monotonie
- Les personnes qui n'estiment pas avoir trouver un équilibre sain entre vie professionnelle, vie personnelle, famille, santé
- Les personnes qui veulent perdre du poids, prendre du poids, qui n'acceptent pas leur corps et qui souhaitent se transformer
- Les personnes qui ont des objectifs mais sont perdues sur la façon de les atteindre

Qu'est-ce que permet Mindkey ?

- De décoder le fonctionnement de ton mental pour vivre mieux, te sentir à ta place, comblé.e, plus confiant.e et heureux.se.
- D'avoir une énergie débordante, d'être plus dynamique et enjoué.e
- D'améliorer ta santé physique, mentale, émotionnelle, de renforcer ton système immunitaire et métabolisme
- Apprendre à t'aimer tel que tu es
- De déterminer les actions qui vont améliorer ton quotidien, les petits réglages sans avoir à tout plaquer ou prendre de grands risques
- De passer du mode passif au mode actif, sortir de l'immobilisme
- De te débarrasser des mauvaises habitudes, des comportements qui viennent te desservir
- D'installer une nouvelle hygiène de vie, un nouveau style de vie sain et qui te ressemble davantage
- De ne plus faire la guerre à tes émotions, de savoir gérer ton anxiété, tes moments de blues et tout ce qui te crispe et te frustre
- De sortir de la procrastination, du sentiment de culpabilité lorsque tu n'arrives pas à tenir un engagement
- De savoir quels sont les chemins les plus directs pour atteindre tes objectifs
- De savoir gérer ta vie de façon autonome, de devenir une personne indépendante



Comment ça va se passer concrètement ?

La formation est organisée en 3 modules accessibles à vie pour que tu puisses avancer à ton rythme !

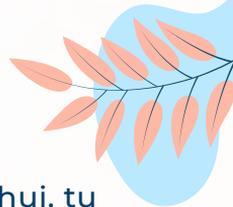
#1 À savoir : 21 vidéos explicatives pour bien comprendre les bases neuro-biologiques et les fonctionnements sous-jacents de notre cerveau, de notre système de pensée et émotionnel.

Les techniques présentées dans cette formation sont appuyées sur des faits scientifiques. Ces informations ont été simplifiées pour être compréhensibles et accessibles pour tous.

#2 Mise en pratique : Sans passage à l'action, la théorie ne sert pas à grand chose. Tu retrouveras une série d'exercices au format PDF et de vidéos pour mettre en application les concepts abordés dans la partie plus théorique..

#3 L'expérience d'Amandine : Tu retrouveras les interventions d'Amandine tout au fil de la formation, dans lesquelles elle te partage ses témoignages, ses réflexions et ses expériences tant personnelles que professionnelles acquises au cours de ses années de coaching. Tu auras accès à la fin à un entretien entre Elise et Amandine dans lequel Amandine te livre des choses qu'elle n'a jamais partagée jusqu'à présent concernant sa vision des objectifs et son parcours personnel dans l'atteinte de ses objectifs.

NOUVEAU !



En rejoignant l'aventure Mindkey aujourd'hui, tu auras chaque mois accès à une Session de Coaching de groupe en direct, durant laquelle nous reviendront sur des thématiques essentielles à ton évolution.

Et où nous pourrons répondre à tes questions et t'aider personnellement en cas de difficultés.

Ces sessions seront animées 1 fois sur 2 par Elise et Amandine.

Pour démarrer l'aventure avec nous, il te suffit de

CLIQER ICI !



POUR RÉSUMER



Aujourd'hui tu sais que :

- Avoir un objectif ne suffit pas. Même en ayant une vision claire de ce que l'on souhaite, la majorité des personnes se retrouvent coincées à la case départ dû à des blocages psychologiques, des projections mentales, qu'il est possible de travailler, qu'il est possible de réparer/débloquer.
- Nous observons qu'une fraction de personnes arrivent à atteindre leurs objectifs, à enchaîner des projets, à cocher les cases de leurs aspirations une par une de façon presque naturelle. Ces personnes ont des schémas de pensée similaires, ont une philosophie de vie particulière qui vient soutenir leurs projets. On s'aperçoit que ce qui permet cet accomplissement n'a rien avoir avec les concepts marketing mis en avant dans le milieu du développement personnel aujourd'hui.
- Parmi ces points communs, nous observons que ces personnes ne croient pas en la motivation, qu'elles n'ont jamais attendu un certain état émotionnel ou niveau d'énergie pour se mettre à agir. L'énergie vient au contraire en faisant.
- Plus qu'une histoire d'habitudes, elles ont mis en place un style de vie qui vient servir leurs projets de façon à ne plus avoir à y réfléchir.



- On dit d'elles que ce sont des personnes disciplinées, ce sont surtout des personnes qui réduisent leur exposition aux facteurs de distractions et de tentations qui iraient à l'encontre de leurs aspirations. Pour être discipliné·e, elles installent un environnement discipliné. Elles designent leurs espaces de vie, leur entourage de façon à être immergées dans le personnage qu'elles sont en train de « jouer ».
- Dans cette logique, leur entourage est construit judicieusement. Avoir un entourage qui suit une dynamique similaire, qui est encourageant est un pré-requis.
- Elles se fichent de perdre. Perdre fait parti du processus. Elles apprennent autant quand elles gagnent que quand elles perdent. Pour elles, tout est terrain d'apprentissage, tout est occasion à grandir. Quand elles échouent, elles assument avoir échouer, elles font des hypothèses sur ce qui a pu dysfonctionner, elles se remettent en question, cultivent le doute de façon saine et constructive.
- Elles troquent les plans pour l'action. Elles débranchent plus rapidement leur mental pour aller se mettre en mouvement, pour aller créer dans la matière. Elles sont moins dans la démonstration, plus dans l'action. Parce qu'elles ont un rapport à la perte et à l'échec différent, elles passent moins de temps aux plans et au contrôle de l'information. Les plans ont souvent un but de structuration et de planification de la réussite d'un projet. Parce qu'elles sont moins attachées à la réussite, elles font des plans pour la structuration mais passent à l'action sans attendre. Ce qui explique qu'elles accomplissent plus de choses dans leur vie.





Maintenant, comme nous l'avons mentionné, tu as la possibilité d'accéder à toute cette transformation en entreprenant un travail seul·e, avec tes moyens, tes ressources ou te faire accompagner sur ce chemin.

Nous t'avons présenté ce que nous pouvions faire de notre côté avec la formation MindKey.

Et tu peux démarrer cette aventure dès maintenant

CLIQUE ICI !





RESSOURCES ADDITIONNELLES

3 livres qui m'ont aidée :

- Objectifs de Brian Tracy : un bouquin de passage à l'action bien à l'américaine mais redoutablement efficace (à condition de mettre les exercices en pratique)
- La voie de la paix intérieure de B.K.S. Iyengar : la philosophie du yoga expliquée aux occidentaux, qui ouvre de passionnantes pistes de réflexion à la fois philosophiques et spirituelles.
- Méditer jour après jour, de Christophe André : Des conseils bienveillants et une initiation à la méditation accessible et sans prise de tête.

3 films ou documentaires à regarder :

- La panthère des neiges : un magnifique éloge à la contemplation et à la vie, qui remet beaucoup de choses en perspective. Ce documentaire m'a beaucoup marquée (tout autant que l'essai de Sylvain Tesson qui en découle)
- Ne montre jamais ça à personne : on y suit l'évolution de l'artiste Orelsan depuis sa jeunesse jusqu'au succès triomphant qu'il connaît aujourd'hui. Une évolution très humaine, semée d'embûches, bien loin des « success stories » à l'américaine. Un documentaire touchant qui porte de beaux messages sur l'authenticité et l'acceptation de soi.

- 
- Self made : L'histoire de Madame C.J. Walker, une blanchisseuse sans le sou devenue la première femme noire millionnaire de l'histoire en bâtissant son propre empire de la beauté.

3 podcasts ou épisodes de podcasts que nous te conseillons :

- Génération Do it Yourself : Matthieu Stefani reçoit des personnes qui excellent dans leur domaine et décortique avec elles leur parcours toujours riche en enseignements.
- The Rich Roll Podcast (en anglais) : des sujets inspirants par un homme qui l'est tout autant. Philosophie, santé, actualité, développement personnel, de nombreuses thématiques abordées au fil des conversations qu'a Rich roll avec ses invités, ou simplement en solo.
- InPower : Louise Aubery @mybetterself accueille des personnes passionnées au parcours passionnant dans divers domaines, et dont les échanges pourront t'inspirer et te motiver. Je recommande les deux épisodes enregistrés avec Christophe André.



On espère avec Elise que tu feras bon usage de ce carnet et qu'il sera bénéfique à tous les changements que tu veux opérer dans ta vie, ainsi qu'à ton épanouissement général. Prends le temps de lire et de digérer les informations que ton carnet contient, n'hésite pas à y revenir et fais les exercices pas à pas. Personne ne te juge, il ne s'agit pas de faire les choses parfaitement mais comme tu les sens, toi. On compte sur toi pour t'investir dans ce travail que te propose ton carnet Métamorphose, afin que tu puisses en tirer le meilleur, et tirer le meilleur de toi-même. N'hésite pas à venir me partager ton expérience, ton ressenti, tes exercices et tes questions sur le groupe privé, je serai ravie de t'y lire et de t'y répondre. Et si tu es sur Instagram, je serai très heureuse d'y voir ce que tu fais de ton carnet Métamorphose. Alors n'oublie pas de me taguer dans tes partages pour que je ne les loupe pas! @amandinewellness

Prends bien soin de toi, et bon travail!

Amandine et Elise

