

Se ressourcer afin de mieux RÊVER

(Rêver, Être passionné, Visualiser, Engager, Réaliser)

L'été est un bon moment pour prendre le temps de s'arrêter et se poser des questions afin de réaligner le prochain six mois.

- Dans un an, je souhaite être où?
- Quels sont mes rêves les plus fous?
- Quel est le premier rêve que j'aimerais accomplir?
- Est-ce qu'il me fait vibrer?
- Quelle est la première étape?
- Quelle modification je désire amorcer dans mon parcours le sentiment de m'accomplir professionnellement et personnellement?
- Que suis-je prêt à transformer dans ma vie?



pour avoir

Le simple fait de prendre le temps, de s'arrêter, de visualiser, d'entendre et de ressentir sa vie, ses rêves, est un premier pas vers la transformation de votre vie. Vous me direz, mais si c'est si facile pourquoi tout le monde n'y arrive-t-il pas?

Pour y arriver, il y a cinq étapes importantes à respecter :

1) Rêver

Le problème majeur que rencontrent la plupart des gens, c'est qu'ils ne savent pas ce qu'ils veulent. Et en ne le sachant pas, il leur devient alors impossible d'y croire et encore moins de le réaliser. Prenez le temps de rêver, d'aller toucher vos désirs profonds, ce qui vous fait vibrer. Repensez à votre enfance, quels étaient vos rêves? Sont-ils encore présents? Qu'est-ce que vous souhaitez avoir accompli avant votre mort? Quelle couleur, senteur, son, goût, sentiment représentent votre rêve? Quel est le symbole de celui-ci?

2) Être passionné

Au-delà de votre mental, il faut le vouloir avec conviction et passion, du fond de vos tripes. Un souhait du genre « J'aimerais bien ou je vais essayer... » ne suffit pas pour déclencher le processus qui vous permet de vous connecter à cette énergie qui provoque ce que j'appelle « les petits miracles ». Il faut s'engager avec passion en ayant le feu sacré et croire qu'aucun obstacle ne pourra résister.

3) **V**isualiser

Visualiser consiste simplement à projeter en images dans votre tête ce que vous désirez obtenir. Il existe plusieurs moyens pour y arriver. Le yoga permet de vous placer dans un état de détente en passant par les mouvements du corps et la méditation de rentrer en contact avec votre subconscient et mettre de côté votre mental. Généralement, il faut fermer les yeux et se concentrer sur votre respiration ou encore laisser les yeux ouverts et fixer un point précis en vous laissant tomber dans la lune tout en effectuant votre visualisation.

4) **E**ngager

"Au moment où l'on s'engage totalement, la providence éclaire notre chemin. Une quantité d'éléments sur lesquels l'on ne pourrait jamais compter par ailleurs contribue à aider l'individu. La décision engendre un torrent d'événements et l'individu peut alors bénéficier d'un nombre de faits imprévisibles, de rencontres et du soutien matériel que nul n'oserait jamais espérer. Quelle que soit la chose que vous pouvez faire ou que vous rêvez de faire, faites-la. L'audace a du génie, de la puissance et de la magie" (Goethe)

En vous engageant dans votre rêve, vous vous engagez envers vous-même. Vous aurez la conviction intense et le désir profond de réaliser votre objectif et vous ressentirez du plaisir dans l'accomplissement de chacun de vos actions, même si celles-ci ne sont pas toujours aisées et qu'elles demandent un certain effort.

5) **R**éaliser

Vous êtes le producteur de votre film. Vous avez rêvé. Vous avez monté un scénario en le visualisant, maintenant il vous reste à tout mettre en œuvre pour que celui-ci prenne forme concrètement. Votre rêve (objectif) doit dicter toutes vos actions. D'où l'importance de prendre le temps de se ressourcer et de bien visualiser votre rêve, votre vie.

La réalisation passe par le choix et la mise en œuvre d'une première action, vous observez les signes et les opportunités. Vous avancez en suivant ces derniers et en posant de nouvelles actions jusqu'à ce que vous arriviez à votre but, votre rêve ou peut-être encore mieux que ce que vous avez désiré. Comment savoir si les signes ou les opportunités sont les bons. Si vous avancez par peur et insécurité, vous êtes sur la mauvaise voie. Si vous ressentez une joie intérieure, malgré une insécurité, vous êtes sur le bon chemin. Cette passion qui vous anime sera votre guide qui vous orientera tout au long du processus de l'atteinte de votre objectif, de la réalisation de votre rêve.

Je résumerais ainsi « Tout commence par un rêve, une vision. Ajoutez la passion et l'engagement dans une foi inébranlable que tout est possible. Orientez plusieurs actions, reliées à une joie intérieure, dans la direction de votre rêve et cela devient un chemin parsemé de plaisirs et de défis qui se termine par un rêve devenu réalité. »

Ginette Gauthier

819-342-8535

infocreaviva@gmail.com / www.creaviva.ca