



DES CLÉS POUR CHANGER SA VIE

Comment changer de vie ? Voilà bien une question que la grande majorité des personnes s'est déjà posée au moins une fois. Rêver ou rester réaliste? Oser pour ne pas avoir de regrets ou retenir "qu'on sait ce qu'on perd mais pas ce qu'on gagne"? Parce qu'il y a de plus en plus aujourd'hui une prise de conscience du potentiel d'épanouissement et de réalisation de chaque individu, changer de vie est devenu le rêve le plus partagé au monde.

Oui mais comment s'y prendre pour changer de vie? Quelles étapes faut-il suivre? Et quelles erreurs faut-il éviter? Bien sûr, chaque situation est unique, mais il existe des clés qu'il est important de connaître pour réussir son changement de vie.

Ces clés, je vous les livre dans cet article ! Vous y découvrirez :

Les trois étapes incontournables à connaître pour savoir comment changer de vie en alliant sérénité et audace ;

Les 9 clés qui vous conduiront de l'élaboration à la réussite de vos projets !

A la fin de l'article, je vous donne également le premier pas à réaliser pour amorcer le changement dès aujourd'hui ! Après tout, plus de temps à perdre, pour changer de vie, il faut passer en mode action.

Comment changer de vie? Se procurer une carte routière et savoir la lire!

CLÉ DU CHANGEMENT # 1 : FAIRE LE BILAN COMPLET DE SA VIE

C'est évident. Comment changer de vie si vous ne savez pas précisément où vous voulez aller? Avant de prendre la route, vous consultez une carte routière, non?

Le même principe s'applique à notre vie. Devrait s'appliquer, car étrangement, se fixer des objectifs de vie à moyen ou long terme n'est pas une habitude très partagée. Avant de vous lancer dans le grand changement, prenez le temps de bien réfléchir. Ne changez pas sur un coup de tête, mais faites le tour de la question.

Commencez donc par faire le point de votre vie, domaine par domaine : familial, professionnel, social... ne changez pas pour fuir quelque chose, mais construisez votre vie future, consciente et épanouissante.

Demandez-vous ce qui va, ce qui ne va pas, et cherchez les raisons de votre appréciation.

COMMENT CHANGER DE VIE – CLÉ # 2 : CRÉER SA VISION DE VIE

Prenez soin de déterminer ce vers quoi vous voulez aller. De quoi avez-vous besoin pour vous épanouir, pour vibrer au quotidien?

Bien sûr, il vous faudra pour cela démêler le vrai du faux (ce que vous aimez vraiment, de ce que vous avez pris l'habitude d'aimer pour faire plaisir ou obtenir de la reconnaissance). Pour identifier ce qui est vraiment votre mission de vie, demandez par exemple à vos proches, parents, frères et sœurs, ce que vous aimiez faire quand vous étiez petit(e)s... avant de rentrer totalement dans le moule ou de faire plaisir aux autres.

Travaillez également sur vos valeurs, sur vos aspirations profondes, pour pouvoir donner un sens à votre vie. Dressez la liste de vos valeurs, celles que vous défendez naturellement au quotidien. En quoi vos valeurs sont-elles mises à mal aujourd'hui? Comment changer de vie et trouver le cadre qui permettra de les mettre en avant et augmenter votre satisfaction?

La méthode ACT est un véritable guide pratique qui vous donne de nombreux outils pour faire le point sur le plan professionnel.

CLÉ DU CHANGEMENT # 3 : S'ÉCOUTER

Vous courez tellement qu'il n'est pas étonnant à un moment de vous perdre de vue! J'adore cette citation d'Eckart Tolle qui dit:

"Dieu vient souvent nous rendre visite. Mais nous ne sommes pas chez nous."

Comme tout le monde, vous occupez probablement votre esprit, votre bureau, votre maison d'objets, d'activités, de tâches plus ou moins utiles... ce qui vous évite de vous retrouver seul(e) avec vous-même et de vous poser des questions.

C'est bien dommage, car vous êtes ainsi plus vulnérable aux habitudes, aux influences, aux conditionnements. Prenez l'habitude de vous accorder des temps de pause pour souffler, pour revenir à votre corps, à votre respiration.

Restez simplement au calme, en tête-à-tête avec vous-même, quelques minutes chaque jour. Ancrez-vous dans l'instant présent, en portant votre attention sur ce qui se passe en vous: vos émotions, vos sensations, vos pensées. Observez-les et laissez-les partir.

Comment changer de vie sereinement avec la *girlpower* attitude ?

CLÉ DU CHANGEMENT # 4 : PRATIQUER LA LOI D'ATTRACTION

Comment changer de vie? En commençant par penser très fort que c'est possible. Connaissez-vous cette citation de Bouddha qui dit :

"Tout ce que nous sommes est le résultat de ce que nous avons pensé."

Je viens de terminer la lecture de "l'homme qui voulait être heureux" de Laurent Gounelle, et moi qui étais sceptique face à la loi d'attraction, je dois reconnaître qu'elle est plutôt le bon sens même.

Imaginez-vous donc régulièrement dans la peau de votre vous ayant réussi ce changement de vie.

Procédez à cette petite visualisation: pendant une dizaine de minutes chaque jour pendant toute votre période de transition (et continuez après!), immergez-vous totalement dans votre Moi futur, une fois votre changement abouti. Imprégnez-vous de ce que vous ressentez, la force qui vous anime, la fierté d'avoir réussi, la satisfaction de faire, de vivre enfin une vie qui vous ressemble.

COMMENT CHANGER DE VIE – CLÉ # 5 : ETRE PATIENT(E)

Comment changer de vie? Sûrement pas en claquant des doigts!

Il est nécessaire d'accepter que le changement prend du temps. Vous avez mis x années pour arriver là où vous en êtes aujourd'hui, acceptez l'idée que vous ne pourrez pas tout changer en un an.

Bien sûr, nous lisons de nombreux témoignages enthousiastes de changements rapides et radicaux (moi-même je trouve mon évolution fulgurante!), mais l'objectif n'est pas tant d'atteindre cet idéal auquel nous rêvons, que de profiter du cheminement vers une vie épanouie.

J'ai posé à Florence Havenne, la créatrice d'Happy Flow, il y a quelques jours la question suivante, et sa réponse m'a interpellée:

Qu'est-ce que tu aurais aimé apprendre plus tôt?

Que l'essentiel, ce n'est pas où je vais, mais comment je m'y prends pour y aller. Mes rencontres, mes épreuves, mes leçons, les petits pas quotidiens, les petits plaisirs que je vis."

CLÉ DU CHANGEMENT # 6 : DÉVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI

Pour changer de vie, il faut d'abord croire que c'est possible, et croire en soi.

Or le manque de confiance en soi est un des maux les mieux partagés. La plupart des individus manquent de confiance en eux, d'estime personnelle. Nous sommes plus facilement critiques et exigeant(e)s que positif(ve)s et encourageant(e)s.

La première fois que j'ai suivi un stage de développement personnel, nous devions faire l'exercice suivant: nous tenir face à un miroir et nous dire "tu es merveilleuse, prénom".

Nous avons toutes pleurer. Aucune d'entre nous ne s'était jamais dit une chose aussi gentille et inconditionnée. "Tu es nulle", "tu n'arriveras à rien", sont des appréciations nettement plus courantes.

Pratiquer régulièrement des exercices pour développer sa confiance en soi est indispensable pour devenir son propre coach et se soutenir dans les épreuves.

Comment changer de vie? Neuf clés et 3 étapes, le guide pas-à-pas gratuit et complet pour vous aider à réussir votre changement de vie!

Comment changer de vie: pas-à-pas!

CLÉ DU CHANGEMENT # 7 : SE RENSEIGNER

Comment changer de vie si vous n'avez pas une idée précise de ce vers quoi vous allez ? Nous avons parlé de réflexion et d'introspection dans la phase 1 du changement. Ici, il s'agit de se tourner vers cette vie nouvelle que l'on souhaite mener... et de l'envisager concrètement, comme si vous y étiez (aidez-vous de la visualisation dont on a parlé dans la *girlpower* attitude)

Quelles sont les compétences ou les ressources nécessaires pour vivre cette nouvelle vie (que ce soit un mode de vie, un endroit, un nouveau boulot...)? Quelles sont les contraintes à prévoir ? De quelles compétences avez-vous besoin? Pouvez-vous les acquérir, ou devez-vous faire appel à des professionnels, suivre des formations?

Le mieux: vous tourner vers des personnes qui ont déjà réalisé ce changement et leur demander de vous consacrer un peu de temps pour y voir plus clair! Peut-être n'osez-vous pas, de peur d'avoir un non, mais la personne qui est passée par ce que vous traversez sera au contraire ravie de vous conseiller!

COMMENT CHANGER DE VIE – CLÉ # 8 : TESTER

Vous vous demandez comment changer de vie... de manière radicale ? Vous voulez le changement en 21 jours, à tous niveaux, sans efforts, etc... Soyez réaliste, et n'oubliez pas que le bonheur C'EST le chemin!

Et si vous preniez le temps de faire une période de test, une période qui ne vous engage pas trop (vous et vos proches)? Parce que faire la différence entre ce qu'on veut, ce qu'on fuit, ce qu'on n'aime pas du tout ou la simple petite peur à franchir, ce n'est pas simple. C'est d'ailleurs probablement l'affaire d'une vie.

La clé du changement réussi, d'après moi, c'est celle-là. La réflexion mûrie, la positive attitude, et l'essai. Réfléchissez: comment pourriez-vous changer de vie? Comment pourriez-vous, sans trop de risques, faire l'expérience de cette vie nouvelle que vous voulez atteindre? Vous voulez:

Vendre votre maison pour vivre dans une *tiny house*, louez-en une pendant un mois, et tirez vos propres conclusions.

Vivre à l'étranger, demandez une disponibilité ou un congé sabbatique, et faites cette expérience provisoire avant de tout plaquer.

Changer de profession, suivez un congé formation, demandez à faire un stage pour avoir une idée plus précise du métier.

CLÉ DU CHANGEMENT # 9 : S'ORGANISER

Une organisation béton, c'est pour moi un des facteurs clés du changement réussi. Pour tenir sur la durée et réussir à changer de vie, il faut savoir exactement où on veut aller, à quel moment, mais aussi comment, quelles actions et sous actions il va falloir effectuer, dans quelles limites de temps.

Il faut savoir bien gérer son temps pour libérer des plages consacrées au changement qu'on souhaite effectuer.

Comment changer de vie sans un plan d'actions précis? Il faut apprendre à se fixer de bons objectifs, définis par exemple selon la méthode SMART (*Éviter de fixer des objectifs flous ou vagues ; essayer au contraire d'être aussi précis que possible*), à élaborer un plan d'action précis, à s'octroyer du temps pour organiser / suivre / ajuster. Apprendre également à lutter contre la procrastination qui est un véritable fléau quand on veut changer.

S'organiser c'est aussi apprendre à souffler quand on a terminé une tâche importante, à se féliciter et se récompenser à chaque étape franchie dans son plan d'actions.

Une auteure et formatrice connue, Diane Ballonad Rolland, me parlait il y a quelques temps de son outil magique pour passer des journées bien remplies et sereines: les 5 minutes.

S'accorder 5 minutes après chaque tâche importante, ou de marge de sécurité entre 2 rendez-vous, pour ne pas courir et recharger les batteries, voilà un outil simple et efficace pour réussir à changer de vie sans s'épuiser.

Comment changer de vie : faites le premier pas !

Si vous vous demandez comment changer de vie, c'est que vous ne vous sentez pas à votre place dans celle que vous menez actuellement : la chose dont vous avez besoin maintenant, c'est d'amorcer ce changement.

Et pour cela, parfois, on a juste besoin d'une action, d'un petit quelque chose pour mettre le pied à l'étrier.

LA CLÉ N°10 VERS LE CHANGEMENT SERA DONC L'ACTION !

Il est possible que vous sachiez que quelque chose ne va pas, mais que vous ayez du mal à mettre le doigt sur le réel problème. Le vrai problème, c'est en fait que vous vivez une vie qui ne vous ressemble pas vraiment.

C'est pour cela que j'ai créé une conférence en ligne gratuite, dans laquelle je vous parle des clés pour vivre une vie qui vous ressemble. Une vie qui vous autorise à rayonner, qui vous donne envie de vous lever chaque matin.

Une vie dans laquelle vous savez que vous occupez la bonne place. Vous savez ce qui vous fait vibrer, vous savez où vous allez, et surtout comment y aller. Souvent, ce dont vous avez besoin, c'est simplement de vous mettre en mode action.

Le temps est précieux, et pour vous diriger vers le changement, vous devez comprendre que ce changement est vraiment possible, qu'il est dans votre nature. Vous vous demandez comment changer de vie ? Sachez que vous avez toutes les cartes pour reprendre votre vie en main, et la première à jouer, c'est celle de l'action.

Vous venez de découvrir les neuf clés qui vous permettront de répondre à la question que vous vous posez, "comment changer de vie". Indiquez-moi en commentaire si vous avez encore des zones d'ombres, je tâcherai d'y répondre.

Vous savez désormais que les neuf clés d'un changement de vie réussi sont:

- 1. Faire la bilan de sa vie**
- 2. Créer sa vision de vie**
- 3. Apprendre à s'écouter**
- 4. Utiliser la loi d'attraction**
- 5. Être patiente**
- 6. Avoir confiance en soi**
- 7. Se renseigner**
- 8. Tester le changement**
- 9. S'organiser**

Je vous souhaite d'aller au bout de vos rêves et de parvenir à mener ce changement de vie que vous espérez tant, et, surtout, de trouver la sérénité et l'accomplissement.