

5 CLÉS POUR LIBÉRER VOTRE POTENTIEL

ET VIVRE PLEINEMENT VOTRE VIE

Learn more at www.bouge-toi.com.



Introduction

Bonjour et bienvenue, je m'appelle Olivier. J'ai choisi de réaliser cet ebook suite à un constat que je fais quotidiennement depuis de nombreuses années.

Je constate, auprès de mes collègues, amis ou tout simplement auprès des personnes que je croise durant mes activités, que la plupart des gens dans notre société actuelle sont soit déprimés, soit mal dans leur peau, pas bien dans leurs baskets. De plus, ils ont souvent perdu le sens de leur existence. Ou alors ils sont déboussolés et vont au travail en traînant les pieds. Ou encore ils sont seuls et ne croient définitivement plus en l'amour.

Bref, ils ont perdu l'étincelle en eux et ont en quelque sorte baissé les bras. De plus, ils préfèrent s'enfermer dans un quotidien qui ne leur convient pas vraiment. Souvent, leur vie n'est pas moche mais elle est rythmée par un fatigant métro-boulot-dodo qui est certes sécurisant mais qui n'amène pas assez de satisfactions dans leur vie.

Cette sorte de vide existentiel, je l'ai connu moi aussi et pendant de très très nombreuses années. Adolescent j'étais un peu perdu, ultra-sensible, maladivement timide et agoraphobique. Puis il y a une quinzaine d'années, j'ai cherché des solutions pour sortir de ce mal-être. J'ai lu depuis des centaines de livres de développement personnel, de spiritualité, psychologie, psychothérapie, médecines alternatives... Et je me suis formé à différentes approches holistiques reliant le corps et le psychisme.

Aujourd'hui je vis ma vie d'homme adulte pleinement avec une multitude de projets en tête. Et une énergie que je n'avais encore jamais connue. Mais pour cela il a fallu que je me documente, que je me bouge, que je sorte de ma zone de confort, que j'expérimente beaucoup.

De cette expérimentation, j'en ai tiré des enseignements essentiels, véritables clés qui permettent d'aller mieux et de développer son potentiel.

Ce sont ces clés, résultat de quinze années d'investigation que je souhaite vous donner dans cet ebook afin que vous aussi puissiez vivre votre vie pleinement.

Si j'y suis arrivé, il n'y a pas de raisons pour que vous n'y arriviez pas vous aussi !!

Avertissement : les conseils ainsi que les différentes pratiques que je propose ici ne se substituent en rien à un traitement médical quel qu'il soit, ni à des séances de psychothérapie ou psychiatre chez un spécialiste si vous en suivez actuellement. De plus, les clés enseignées ici donnent des résultats sur le long terme si vous êtes persévérant mais ne constituent en rien une méthode miracle. Je décharge toute responsabilité de la mauvaise interprétation et utilisation qui pourra être faite des enseignements proposés ici.

Quelle est ma démarche ?

Au fur et à mesure de mes investigations, je me suis rendu compte de la richesse que constitue un être humain et de sa diversité. A l'école, nous avons trop tendance à apprendre à développer quasiment exclusivement notre intellect, notre façon de raisonner. C'est bien sûr intéressant de développer son esprit rationnel et sa faculté de réfléchir car cela ouvre tout un monde : celui de la pensée.

Cependant, si la pensée et donc le mental est indispensable à la vie quotidienne, nous verrons que si elle est sur-utilisée, cela se fait au détriment des autres dimensions qui nous caractérisent.

De plus, le mental est très souvent dominé par nos peurs et notre besoin de contrôle absolu sur les choses, les événements qui nous arrivent et les personnes qui nous entourent. Nous sommes ainsi l'esclave de notre mental, ce qui nous empêche de vivre pleinement.

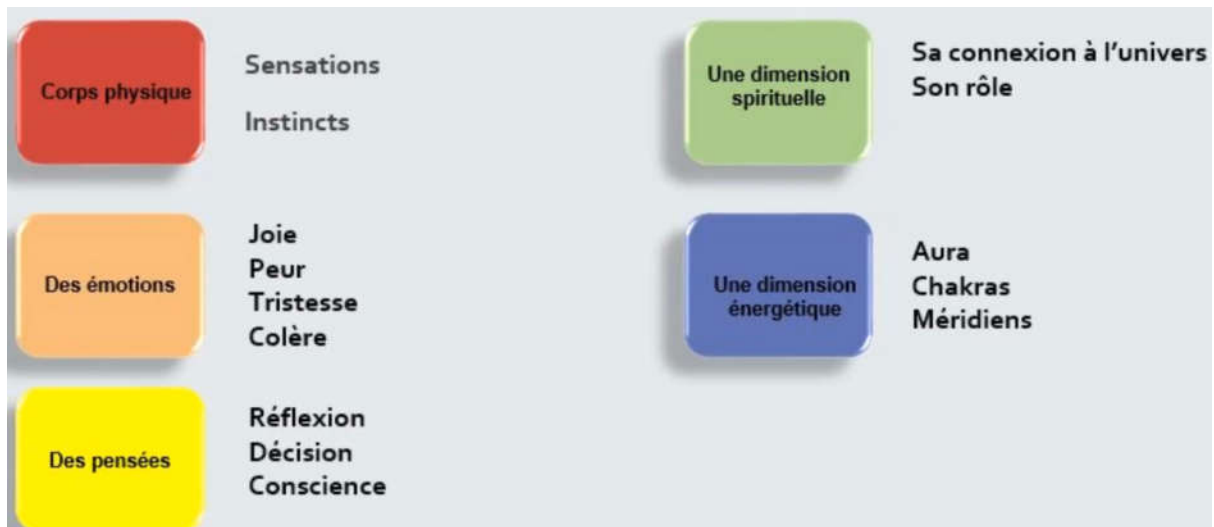
Moi-même, de formation scientifique, j'ai beaucoup développé cet aspect-là de moi-même et j'ai fini par placer la raison au-dessus de beaucoup de choses.

Ma démarche consiste à mettre à sa juste place la raison et mieux laisser s'exprimer les autres dimensions de nous-même pour déployer nos ailes et vivre pleinement une vie qui nous correspond.

Nos proches, notre famille, notre entourage, des éducateurs, des amis ou encore des livres peuvent nous aider à cela mais souvent, et c'est ce que je remarque la plupart du temps, les gens ne sont pas assez aidés ou guidés et se retrouvent face à eux-mêmes. Car bien vivre ou vivre heureux, cela peut s'apprendre et ce n'est pas toujours une chose qui va de soi dans notre société.

En fait, nous oublions trop souvent que nous autres êtres humains sommes des êtres humains multidimensionnel avec :

- un corps physique avec des sensations, des besoins instinctuels (sexe, nourriture, sécurité, repos).
- des émotions qui nous traversent en fonction de ce que nous vivons (joie, amour, colère, tristesse, peur...).
- des pensées qui nous permettent de réfléchir, de prendre des décisions, mais aussi d'avoir conscience de nous-même, des autres, de ce qui nous entoure et également d'avoir conscience d'avoir conscience !
- une dimension spirituelle (le fait de se sentir relié à quelque chose de plus grand que nous même, qui nous dépasse).
- une dimension énergétique (couche énergétique, méridiens, chakras, aura...).



La multi-dimensionnalité de l'être humain

Les dimensions énergétique et spirituelle de notre être sont des dimensions beaucoup plus subtiles que les autres dimensions qui sont facilement palpables par tous. Nous faisons tous quotidiennement l'expérience d'avoir un corps, des émotions et des pensées tandis qu'il faut du temps et de la persévérance pour sentir ses corps énergétiques ou l'énergie dans les méridiens et les chakras. De même, il faut parfois avoir une pratique assidue (méditations ou autres techniques), une certaine ouverture et un certain état d'esprit pour réaliser que nous avons tous une nature spirituelle.

Pour ceux qui ne sont pas persuadés de l'existence de ces dimensions énergétiques et spirituelles, je ne vous demande pas de me croire sur paroles mais simplement de rester ouvert à la possibilité que cela existe. Les pratiques que je vais vous proposer tout au long de ce livre peuvent parfois vous faire ressentir des choses plus subtiles, que ce que vous avez l'habitude d'expérimenter au quotidien, comme de l'énergie qui passe dans votre corps. Soyez simplement ouvert à ce qui se passera, expérimentez par vous-même et faites-vous votre propre avis. Ne prenez aucune de mes paroles pour argent comptant.

Dans une approche globale comme celle que je vous propose, nous prenons pour postulat que toute brique constitutive de l'être humain est reliée d'une manière ou d'une autre aux autres briques et que par conséquent, un déséquilibre sur l'une de ces briques peut avoir des conséquences sur les autres.

Je vous donne ici quelques exemples concrets (certains peuvent être évidents d'autres moins) pour illustrer cela afin que vous compreniez bien :

- Si vous pensez globalement de manière négative et à longueur de temps, il est fort probable que vous ayez une tendance dépressive ou anxieuse et que vous soyez triste ou en colère (influence des pensées sur les émotions) ou que vous soyez fatigué et qu'à terme vous développiez une maladie (influence des pensées sur le corps).
- Si vous êtes très malade et depuis déjà un certain temps, il est probable que vous soyez de mauvaise humeur (influence du corps sur les émotions) et que vous commenciez à devenir pessimiste (influence du corps sur les pensées).
- Si votre vie est dénuée de sens, que vous ne comprenez pas ce que vous êtes venu faire sur terre, alors vous risquez fort de devenir stressé voir avoir une tendance à la dépression ou à être constamment à côté de vos pompes (influence d'une crise spirituelle sur le corps et/ou les pensées)

- Si vos corps énergétiques témoignent d'un déséquilibre important depuis un certain temps et que rien est fait pour les rééquilibrer, alors il est probable que vous développiez une maladie à terme (influence de la dimension énergétique de sur le corps physique).

Nous pourrions développer à souhait et illustrer l'influence mutuelle des différentes dimensions de l'être humain mais j'imagine que vous avez compris le principe.

Développer son potentiel d'un point de vue global (holistique), c'est prendre soin, développer chacune de ces dimensions qui nous constituent afin que toutes les parties de nous-mêmes puissent s'exprimer au mieux.

Je vais vous montrer à travers ce livre, comment y parvenir afin de faire émerger la meilleure version de vous-même et disposer de votre plein potentiel.

Chaque clé qui va être présentée par la suite fait appel aux différentes dimensions dont j'ai parlé juste au-dessus et qui nous constitue. Chacune de ces clés est selon moi un élément fondamental qui vous permettra de mieux développer votre potentiel.

Selon votre parcours de vie et vos besoins propres, vous aurez envie de développer plutôt telle clé plutôt qu'une autre. Dans ce cas, suivez votre intuition et développez cette clé en priorité.

D'autres personnes auront envie de passer du temps sur chacune des clés, ce que je conseille si vous ne savez pas trop où vous en êtes. N'hésitez pas également ! L'important est que vous vous écoutiez, que vous ressentiez ce qu'il vaut mieux pour vous et que vous agissiez en conséquence !

Chapitre 1 :
Comment
augmenter son
niveau d'énergie ?

BY WWW.BOUGE-TOI.COM

Mais comment donc cultiver notre côté Yin et regagner ainsi en énergie ?

Outre le fait de dormir plus comme nous l'avons vu précédemment il existe tout un panel de méthodes. Je vous en livre quelques-unes juste après.

La respiration.

Dans toutes les traditions orientales, la respiration tient un rôle très important que ce soit en Inde, en Chine ou au Japon.

Respirer amène l'énergie dans le corps, que cette énergie soit appelée prana, qi ou ki c'est toujours la même chose. D'un point de vue purement physique, la respiration apporte l'oxygène nécessaire à la vie. Il suffit de s'arrêter de respirer pendant quelques minutes et c'est la mort assurée.

Mais ce n'est pas tant de cela que je veux parler.

Ici je souhaiterai parler de la qualité de la respiration. Par qualité de la respiration, j'entends le fait d'avoir une respiration superficielle ou une respiration profonde. Car une respiration profonde dans le corps amène inévitablement des sensations et vivifie le corps dans sa globalité.

A l'inverse, une personne dépressive par exemple, ou stressée, aura tendance à avoir une respiration superficielle du fait de son corps tendu et rigide. Souvent la respiration se limitera à une respiration dite "thoracique" et non ventrale avec une faible amplitude. Autrement dit cette respiration gonflera la poitrine et non le ventre. La personne est même susceptible de couper régulièrement sa respiration. Un des buts inconscients de cette inhibition de la respiration est de supprimer les sensations ou les émotions. Et bien sûr ce sont les émotions et les sensations douloureuses qui sont supprimées car trop difficiles à supporter par la personne. Cette suppression des sensations est un moyen pour la personne de se protéger. Mais cette protection coupe la personne d'une partie d'elle-même et l'éloigne de ces sensations et de ces émotions.

Notre société actuelle ne porte pas beaucoup son attention sur l'importance de bien savoir respirer. Pour nos contemporains, respirer est en effet un acte banal et automatique auquel nous n'accordons pas d'importance particulière sauf en cas de difficulté particulière (par exemple lorsque nous souffrons d'asthme et que nous avons des difficultés à respirer).

Pourtant, savoir respirer correctement et profondément en apprenant des techniques dédiées à cela me semble intéressant si ce n'est primordial pour garder la santé, se détendre ou même gagner en énergie.

Nous allons maintenant aborder quelques techniques de respiration qui vous aideront à gagner en énergie.

La respiration taoïste.

La respiration que nous allons apprendre ici s'appelle la respiration taoïste. Cette respiration est souvent effectuée dans des pratiques énergétiques orientales telles que le qi gong par exemple. Elle est utile lorsque vous voulez vous dynamiser, vous donner un coup de fouet pour terminer votre journée et regagner en énergie.

Mettez-vous debout, largeur bassin/épaule entre les pieds comme ceci. Placez vos mains sur votre ventre de préférence sur le tan-tien un point placé à environ 3 cm en dessous du nombril. Vous pouvez fermer les yeux pour mieux vous interioriser. L'idéal est d'inspirer par le nez mais si cela est plus confortable pour vous, vous pouvez inspirer par la bouche.

A l'inspiration, votre ventre rentre légèrement (il s'agit ici de contracter légèrement les abdominaux) et à l'expiration relâchez votre ventre pour qu'il puisse revenir dans sa position normale. Effectuez cette respiration pendant au moins 5 minutes. Lorsque vous serez à l'aise avec cette respiration vous pourrez rajouter un élément supplémentaire. A l'inspiration vous

pourrez contracter le plancher pelvien en même temps que vous rentrerez le ventre et à l'expiration relâcher le plancher pelvien et détendre le ventre.
Attention cette respiration est assez puissante, par conséquent si vous sentez que vous commencez à avoir des nausées, des maux de tête ou autres symptômes désagréables faites une pause et recommencez plus tard à une dose modérée.



Des exercices respiratoires issus des techniques de yoga.

L'exercice suivant que nous allons pratiquer maintenant est une suite d'exercices respiratoires issus du pranayama. Le pranayama est une discipline orientale faisant partie intégrante du yoga.

Nous avons trop souvent tendance à penser que le yoga est simplement une affaire de postures (asanas) plus ou moins difficiles à réaliser.

Mais le yoga ne se résume pas du tout aux postures uniquement. Les textes anciens décrivant le yoga font en fait état de 8 huit disciplines ou membres qui constituent tous ensemble l'essence du yoga.

Dans ces 8 membres nous avons en effet les postures, mais aussi le regard, la méditation ou encore le pranayama. Le pranayama concerne la respiration.

Voici les exercices respiratoires que je vous propose ici :

- Inspiration narine droite fermée, expiration narine droite fermée - idem à droite

Les exercices proposés ici peuvent se faire assis au calme. Prenez un moment pour trouver une position confortable, en tailleur, en lotus ou demi-lotus, la colonne vertébrale bien droite. Puis avec le pouce de votre main droite inspirez par le nez en fermant la narine droite pendant 4 secondes puis expirez pendant 4 secondes en gardant la narine droite fermée. Faites cela pendant 10 répétitions.

Puis changez de narine, avec le pouce de votre main gauche inspirez par le nez en fermant la narine gauche pendant 4 secondes puis expirez pendant 4 secondes en gardant la narine gauche fermée. Faites cela pendant 10 répétitions.

- Inspiration narine droite fermée, expiration narine gauche fermée - et inversement.

Toujours dans la même position, avec le pouce de votre main droite inspirez par le nez en fermant la narine droite pendant 4 secondes puis expirez pendant 4 secondes en fermant cette fois-ci la narine gauche.

Faites cela pendant 10 répétitions.

Chapitre 2 :
***Comment changer
son état d'esprit ?***

BY WWW.BOUGE-TOI.COM

Nous avons vu auparavant que gagner en énergie était un élément important pour pouvoir se mettre en mouvement et aller de l'avant car avec un niveau d'énergie trop faible, il est difficile de changer le statu quo et son quotidien.

Mais avoir un état d'esprit propice au changement, être proactif dans sa vie, comprendre qu'il existe des lois dans la vie et les respecter est tout aussi fondamental. C'est ce que nous allons voir dans ce chapitre.

Avoir de la gratitude pour qui on est et ce qu'on a déjà

Une des premières choses qui me semble essentiel si l'on veut changer et atteindre son plein potentiel est de commencer par reconnaître la chance que nous avons dans le présent. Cela peut paraître paradoxal mais si vous voulez changer il faut déjà commencer par faire un tant soit peu la paix avec vous-même et votre présent sans quoi vous risquez de faire des choix, à l'emporte-pièce pour changer à tout prix. Si vous lisez ces lignes, il y a de grandes chances pour que vous ayez eu accès à une éducation scolaire, que vous avez un toit et de quoi manger et boire chaque jour. Peut-être même avez-vous un travail et un salaire. Dans ce cas, vous êtes déjà beaucoup plus chanceux que des milliards d'individus sur cette planète qui n'ont pas accès à l'eau courante et qui n'ont pas suffisamment de quoi manger chaque jour. Vous n'avez probablement pas non plus une maladie incurable et vous avez accès à un système de soins moderne.

Le message que je veux faire passer ici est qu'il y a déjà mille et une raisons de ne pas être déprimé dans votre vie et de voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide.

Aussi je vous encourage chaque soir, à faire un récapitulatif de la chance que vous avez durant cette journée.

Cela peut être avoir eu la chance d'avoir eu un bon repas aujourd'hui, un câlin de votre enfant, une augmentation au travail ou une bonne discussion avec un ami par exemple. Notez tout cela et remerciez cette vie de vous avoir offert cela. Dans notre culture moderne occidentale, nous avons trop tendance à ne voir que ce qui ne fonctionne pas et à nous plaindre très voire trop souvent pour des broutilles. Vous êtes en vie c'est l'essentiel, maintenant c'est à vous de jouer pour rendre votre vie encore plus belle !

Eprouver de la gratitude ce n'est pas se contenter de ce que l'on a sans chercher à vivre ses rêves ou améliorer son quotidien. C'est déjà être heureux de ce que l'on a. La joie amenant la joie vous allez aussi attirer davantage de situations et de personnes joyeuses dans votre vie et devenir plus chanceux. Car avoir de la chance c'est aussi avoir un état d'esprit favorable pour identifier les opportunités qui se présentent à vous et avoir suffisamment confiance en vous et en la vie pour les saisir.

Vous êtes co-créateur de votre vie et donc responsable de votre vie

Vous avez un pouvoir phénoménal sur votre vie. Lorsqu'un événement survient dans votre vie vous n'avez qu'un contrôle restreint sur les circonstances de cet événement car souvent cet événement dépend d'autres personnes ou d'autres circonstances sur lesquelles vous n'avez que peu de prise.

En revanche, vous avez toujours le CHOIX de décider la façon dont vous allez vivre cet événement. Et la façon dont celui-ci aura ou non une empreinte durable sur vous. Vous avez le choix d'interpréter cet événement à la lumière de votre histoire.

Lorsque cet événement est malheureux pour vous (un échec dans l'un des domaines de votre vie par exemple) vous avez le choix de vous poser en victime et de rejeter toute la faute sur les autres. Vous avez le choix également de vous dire que vous n'êtes qu'un bon à rien, que vous n'y arriverez jamais. Vous avez le choix de vous dire que vous êtes malchanceux que la vie vous joue sans arrêt des tours et que le bonheur n'est pas fait pour vous.

Ou vous avez le choix, de refaire descendre les émotions et d'analyser cette situation d'un point de vue d'un adulte mature et responsable. Quel est votre part de responsabilité dans cet échec ? Avez-vous réellement TOUJOURS de la malchance ? Qu'est-ce qui fonctionne bien



Chapitre 3 :
Comment gérer ses
émotions ?

BY WWW.BOUGE-TOI.COM

Remettre la pensée à sa juste place

Notre société moderne occidentale a tendance à placer le mental (c'est à dire le raisonnement, la pensée) sur un piédestal. Par cette phrase, j'entends le fait que bien souvent nous négligeons nos émotions, nos intuitions, nos sentiments, nos sensations et faisons une confiance absolu à notre raison.

Ce n'est pas surprenant si les sciences et la technologie tiennent une place aussi importante dans notre vie. Et qu'une personne ayant fait de hautes études est vue généralement comme étant plus intelligente qu'une personne ayant un CAP de boulanger par exemple. Depuis le siècle des Lumières et notamment Descartes et son "je pense donc je suis", l'homme a, petit à petit, placé une foi inébranlable dans le mental et la pensée et lui a accordé beaucoup d'importance. Pour le meilleur et pour le pire.

Cela fait de nous des personnes ayant un mental hypertrophié et souvent plus ou moins dissocié des autres parties de nous-mêmes. Qui plus est notre mental a besoin de contrôler les choses pour être en sécurité. Il est souvent mené par la peur avec une sur-anticipation de ce que sera notre futur basé sur nos expériences passées. La sur-importance accordée à notre mental nous empêche ainsi d'être pleinement dans le présent. Car nous pensons toujours sans cesse, inquiet pour notre futur, celui de notre entourage... Si nous ne sommes pas dans le futur tentant de le contrôler, nous sommes alors souvent dans le passé en train de le ressasser. Cela fait, nous ne sommes pas présent à nous même, au monde et à notre entourage. Et nous passons à côté des cadeaux de la vie que nous ne voyons même pas.

Pensez par exemple aux enfants pleinement dans le présent. Ils expérimentent ainsi beaucoup plus la joie que nous.

En disant cela, je ne dis pas qu'il ne faut pas écouter sa raison, mais comme dans toute chose, je dis que nous accordons trop d'importance à notre raison et que nous négligeons les autres façons facettes de l'être humain.

Par autres facettes, j'entends d'autres modes d'expérimentation du monde : nos sensations, nos émotions, notre intuition, nos instincts.

Rappelez-vous ce que je disais en début de livre, l'être humain est multi-dimensionnel et négliger l'une ou plusieurs de ces dimensions, c'est quelque part faire de cet être humain, un être humain atrophié.

Encore une fois, pensez aux jeunes enfants qui expérimentent le monde différemment de nous. Ils sont plus en lien avec leurs sensations et leurs émotions et peuvent être parfois très intuitifs aussi.

Pensez également aux artistes qui ont une créativité débordante, celle-ci ne s'obtient pas par la réflexion.

Ce sont des exemples extrêmes. Mais soyez francs avec vous-même. Ne vivez-vous pas votre vie essentiellement dans votre tête ? A penser au futur et à être tenu par des chaînes mentales à votre passé ? Expérimentez-vous vraiment le présent comme lorsque vous étiez enfant ? Etes-vous aussi en lien avec vos émotions et ce que vous ressentez que lorsque vous étiez petit ? Réprimez-vous souvent vos émotions, étouffez-vous vos émotions souvent ? Ou au contraire explosez-vous souvent car il est difficile pour vous d'exprimer correctement et au bon moment vos émotions ?

Le rôle des émotions et de notre ressenti dans notre vie.

Chaque jour, nous ressentons tout un panel d'émotions venant colorer notre vie. Peur, tristesse, colère, joie sont les émotions primaires qui nous traversent continuellement. Ces émotions participent au fait de nous sentir pleinement en vie et nous orientent naturellement dans notre vie. En quelque sorte, elles sont comme une boussole que nous suivons instinctivement.

Elles nous indiquent ce que nous aimons et ce qu'on déteste. Elles indiquent également ce qui nous fait peur, pleurer ou au contraire ce qui nous attire.

Les émotions nous permettent de nous relier à nos instincts, notre vie inconsciente, notre partie animale. Elles nous font vibrer ou nous font mal. Imaginez la vie un peu sans elles, elle n'aurait plus beaucoup de sens. Maintenant, essayez d'observer un enfant ou remémorez-vous ce que vous ressentiez à cet âge. Vous n'étiez pas autant dans votre tête que maintenant. Essayez de vous souvenir le rôle qu'avaient pour vous les sensations et les émotions. Elles avaient un impact énorme sur vos vies. On pourrait même dire qu'elles la gouvernaient vraisemblablement. C'est pourquoi, un enfant n'est jamais perdu dans sa vie (sauf névrose). Il ne se demande pas non plus ce qu'il fait dans cette vie et y trouve du plaisir naturellement.

Maintenant, vous êtes adulte et vous avez toujours des émotions. On vous demande de savoir les gérer. Mais savoir les gérer n'est pas les refouler ou encore moins les laisser s'exprimer à tout bout de champ.

Quant au mental, son rôle est de nous donner des moyens d'agir. De réfléchir pour comment aller de là où nous sommes maintenant vers là où notre cœur désire aller. Mais le mental ne nous dit pas ce que nous aimons, ce qui nous fait vibrer et ce pour quoi nous vivons.

Comment utiliser vos ressentis corporels pour vous guider dans votre vie ?

En premier lieu il s'agit d'être attentifs à vos ressentis corporels. Par exemple, soyez attentifs lorsque vous rencontrez quelqu'un pour la première fois, vous sentez-vous tendu ou au contraire détendu, sentez-vous un poids sur les épaules ou encore un nœud dans la gorge ? Notre corps a une intelligence qui ne trompe pas. Votre corps sait ce qui est bon pour vous.

Si nous savons écouter nos émotions et nos ressentis corporels et les prendre en compte, nous saurons ainsi toujours dans quelle direction aller dans notre vie.

Malgré cela, être à l'écoute de ces sensations et émotions ne veut pas dire non plus être submergé et embarqué par elles.

L'importance de savoir libérer les émotions qui nous bloquent dans notre vie : le cas de la dépression.

La personne dépressive est généralement apathique au monde qui l'entoure.

De plus, son métabolisme a tendance à tourner au ralenti.

Par conséquent, son énergie vitale est amoindrie. Mais qu'en est-il de ses émotions alors ? Je vais peut-être vous surprendre car on dit généralement que les dépressifs sont souvent tristes.

Une personne déprimée peut être triste mais une personne dépressive a dépassé ce stade. D'une certaine façon, la personne dépressive s'est coupée de ses émotions.

Elle semble comme "morte" c'est à dire qu'elle ne réagit plus vraiment à son environnement. Par exemple, elle peut passer des journées entières au lit sans aucune envie.

En fait, la personne déprimée a souvent réprimé fortement ses émotions. Elles les a enfouies au fond d'elle-même.

Et sans émotions, il y a de quoi être un peu perdu dans sa vie...Car les émotions sont des réponses de notre être véritable aux stimuli de notre environnement. Enfant, vous n'hésitez pas à montrer que vous n'étiez pas d'accord, que vous étiez en colère... Vous étiez cent pour cent vous-même, authentique ! Aujourd'hui, adulte, vous vous êtes peut être coupé d'une partie de vous-même.

Nous sous-estimons généralement l'impact du fait de ne pas exprimer ses émotions sur notre vie. Quand je dis cela, je ne dis pas qu'il faut crier, pleurer, montrer sa colère dans n'importe quel moment. Par contre, je dis qu'il est bon dans la mesure du possible d'éviter de les refouler. Les refouler c'est ne pas leur donner du tout le droit d'exister. Mais en faisant cela, on ne les supprime pas complètement. Notre inconscient les enregistre.

Chapitre 4 :
Qu'est-ce qui est
important pour
moi ?

BY WWW.BOUGE-TOI.COM

Lorsque vous avez suffisamment d'énergie pour agir, que vous avez le bon état d'esprit pour ne pas être facilement découragé et que vous savez gérer vos émotions, encore faut-il savoir dans quelle direction vous voulez aller dans votre vie pour agir !

Cela peut paraître être une étape triviale mais beaucoup de personnes ne savent pas vraiment ce qu'elles veulent dans leurs vies. Elles n'ont pas de but précis et saisissent simplement les opportunités qui se présentent à elles.

Pourquoi savoir dans quelle direction aller dans notre vie n'est pas toujours chose aisée ?

Nous sommes aujourd'hui le produit de notre passé, de nos expériences et de nombreuses personnes qui ont eu une influence sur nous. Savez-vous par exemple que, jusqu'à l'âge de 12 ans, l'enfant est totalement perméable à ce que lui dit son entourage. Pour lui, ses parents détiennent encore "la vérité" et il n'est pas encore suffisamment autonome pour commencer à avoir un regard critique sur eux.

De plus, il est généralement communément admis que la grande majorité de ce que vous pensez sur tel ou tel sujet n'est en fait pas vraiment une opinion que vous avez vous-même de façon libre mais plutôt que vous avez été influencé par quelqu'un (votre entourage, les médias, le groupe social ou associatif auquel vous appartenez, des lectures...).

Vous comprenez donc que vous êtes sans arrêt influencés et que, dans ce contexte, il est facile de perdre son identité et savoir qui vous êtes vraiment.

L'importance d'avoir un rêve ou une mission dans la vie.

Je pense que chaque être humain a des capacités et un potentiel unique et que chacun de nous naît pour les exprimer. Lorsque vous avez trouvé ce pour quoi vous êtes fait, votre vie change et vous ne vous posez plus la question de ce que vous avez envie de faire dans votre vie. De plus, cette mission vous donne une force importante pour avancer car elle est une source intarissable de motivation.

Pour trouver votre mission de vie, là encore, les émotions sont très importantes. Comme nous l'avons vu précédemment les émotions font office de boussole dans notre vie. Et ce sont grâce à elles que nous savons ce que nous aimons dans la vie. Si pour vous cela est difficile de savoir ce que vous aimez vraiment dans votre vie, le plus simple généralement est de trouver ce que vous n'aimez vraiment pas. Vous trouverez ainsi plus facilement ce que vous aimez à partir de ce que vous n'aimez pas.

N'ayez pas peur de voir grand et ne vous mettez pas de limites. Et autorisez-vous à penser à l'impossible. Cela ne fait pas de mal d'être un peu ambitieux. Imaginez-vous que si vous mettez déjà des limites à votre pensée, vous en mettrez encore davantage dans la matérialisation de votre rêve.

"Pensez votre vie en des termes idéals avant de vivre votre vie de rêve" disait le célèbre d'Arnold Patent²².

Cette mission de vie ou ce rêve que vous avez doit mettre du piment dans votre vie et vous guider dans vos choix de vie. De plus, il serait assez peu commun que votre rêve soit facilement accessible et sans effort car celui-ci risquerait d'être un peu fade.

Le rôle des valeurs dans votre vie

Si vous ne savez pas vraiment dans quelle direction aller, je vous conseille de vous tourner vers vos valeurs qui vous aideront grandement. Posez-vous la question de quelles sont-elles ?

²² <http://www.arnoldpatent.com/>

Chapitre 5 :
Comment sortir de
sa zone de confort
et passer à l'action

BY WWW.BOUGE-TOI.COM

Pourquoi la zone de confort est bien et pourquoi vouloir en sortir ?

La zone de confort est une zone d'habitudes dans laquelle on se sent en sécurité, elle fait appel à nos besoins primitifs de sécurité, de stabilité (dans votre famille, au boulot).

C'est une zone assez bien balisée dans laquelle l'inconnu et les risques sont minimisés. En somme c'est une zone dans laquelle le stress est faible. De plus, elle permet de se construire en tant qu'individu. La société prône cela : vous devez être marié, avoir des enfants, un emploi stable et mener une vie confortable...

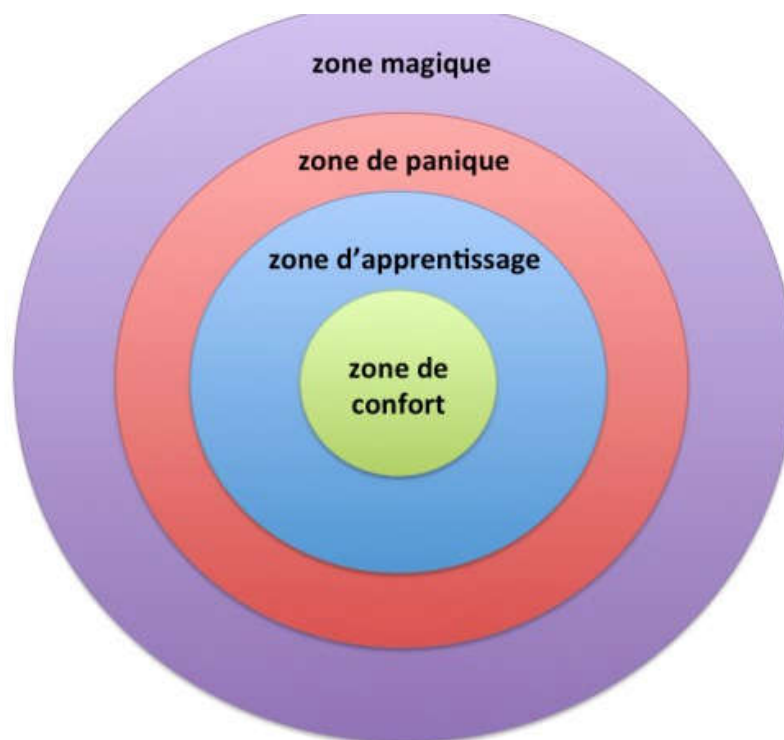
En soi être dans une zone de confort est sécurisant et n'est pas mal en soi. Cela peut convenir à des personnalités plutôt posées et qui aiment bien rentrer dans une certaine routine.

En revanche, cela peut poser problème pour des individus qui ont envie d'évoluer, de tester de nouvelles expériences ou pour des gens pour qui la routine qu'ils ont ne correspond pas à leurs envies profondes....Si vous êtes dans ce cas, c'est une zone dans laquelle vous risquez de vous ennuyer.

Olivier Roland dans son livre "tout le monde n'a pas la chance de rater ses études²⁷" a résumé cet état de fait par un concept très évocateur, celui des pantoufles en ciment. En somme, dans la zone de confort vous jouissez, comme son nom l'indique d'un certain confort mais dans lequel vous êtes piégé car cela ne vous correspond pas complètement.

Il en résulte un certain dilemme, un conflit en vous : rester dans la zone de confort que vous connaissez ou alors vous lancer dans quelque chose qui vous correspond plus au risque de perdre votre sécurité.

Vous verrez que sortir de la zone de confort peut être difficile aussi je vous conseille de prendre des risques modérés pour changer petit à petit les choses cela peut être plus sage que de partir sur un coup de tête. En tous c'est ma conception des choses et tout est possible.



²⁷ <https://urlz.fr/8cgs>