TROUVER SON

Mot *phare*

POUR CRÉER SA VIE

avec attention et intention et ainsi opérer des changements durables

PRENDRE LE TEMPS

SIMPLIFIER POUR AMPLIFIER

Nous avons besoin de donner un sens à notre vie, à nos actions. Nous avons envie de rêver et surtout, de faire fleurir nos aspirations tout en offrant le meilleur de nous.

Qu'est-ce qui pourrait nous aider à nous sentir soutenues et inspirées tout au long de l'année? Il y a bien sûr les listes de résolutions, mais comme elles ne tiennent pas la route bien souvent, il nous faut simplifier les choses. Simplifier pour amplifier. Oui. Éliminer tout le superflu et faire de la place pour ce qui compte vraiment pour nous. De la place pour l'essentiel, un essentiel que l'on pourrait résumer en un mot, un mot-phare.

Trouver un mot-phare peut se faire au début de l'année ou à n'importe quel autre moment. Il sert à marquer le temps et nous aide à faire des choix qui nous inspirent vraiment et qui nous aideront à rester inspirées tout au long de l'année.

TOUT DÉBUTE PAR UNE INTENTION CLAIRE

La clé du succès pour intégrer une nouvelle habitude et la conserver ou pour mener à terme un nouveau projet, c'est de se connecter à son intention avec clarté. Toute transformation commence lorsqu'on sait comment utiliser l'intention et la maintenir avec clarté tout au long de l'année, beau temps, mauvais temps.

La majorité des gens abandonnent leurs bonnes résolutions rapidement, parce qu'ils se fondent plus souvent qu'autrement sur faire-avoir-être. Un exemple classique: j'irai courir 3 fois par semaine pour avoir un corps plus mince et plus fort et ainsi, je pourrai être heureuse!

Malgré ses bonnes intentions, ce modèle ne peut nous soutenir à long terme. À la première journée plus remplie, la fatigue l'emporte sur le "je dois sortir courir".

Si on brasse un peu cette équation et on la façonne ainsi: être-faire-avoir, nous augmentons significativement nos chances de créer une vie qui nous ressemble vraiment!

Comment peut-on débuter par être? En découvrant notre POURQUOI, qui est la source d'inspiration véritable derrière notre envie de nous transformer et grandir. Ce pourquoi, qui prend racine dans la façon dont nous aimons nous sentir, est ce qui donne un sens à toutes nos actions et fait rejaillir le meilleur de nous. Il nous donne accès à une dose supplémentaire de courage lorsque nous avons envie de baisser les bras. Une fois trouvé, ce pourquoi deviendra notre mot-phare, celui qui guidera nos pas durant l'année.

Il y a de nombreuses années, j'ai décidé qu'au lieu des résolutions, je choisirais un mot qui me guiderait tout au long de l'année. Ce serait mon phare. Cela me rappellerait de vivre ma vie au niveau être avant toute chose.
Cela ne signifie pas que je ne suis pas dans l'action. Cela signifie plutôt que mes actions s'inspirent maintenant de qui je suis et de ce que j'ai envie d'être. En fait, j'ai posé plus d'actions que jamais avec cette nouvelle approche!

Les résolutions sont une bonne chose en soi, mais elles viennent souvent de nos pensées plus rationnelles et sont reliées à de nombreux "je devrais". Il arrive rarement que des transformations profondes se produisent basées sur des "devrais".

Un mot-phare quant à lui, parce qu'il prend racine dans la façon dont nous avons envie de nous sentir et d'être, contient de l'énergie, des images et un sens qui allument notre petite flamme intérieur pour nous inciter à aller plus loin. Et c'est ainsi que commence la transformation véritable : en suivant l'inspiration. C'est ainsi que nous commençons à transformer notre vie.

Si nous reprenons notre exemple et débutons par l'élément être, le mot-phare pourrait être LIBERTÉ. "J'ai envie de me sentir libre, ainsi je sortirai courir chaque semaine pour être dehors, libre, dans la nature qui m'inspire! Et en cours d'année, je ferai certainement l'expérience de la liberté dans mon corps, dans mes vêtements et dans mon esprit!". Vous voyez la différence?

Les jours où on se sent plus fatiguée, le fait de se reconnecter à son mot-phare, à son intention, ramène à l'essentiel, à son pourquoi. J'ai envie de me sentir libre. LIBERTÉ. Cela peut donner le petit boost d'énergie nécessaire pour revêtir ses vêtements de course, ouvrir la porte et aller respirer l'air frais quelques minutes. Avant même de s'en rendre compte, on sera en train de courir! Et il y aura des jours où nous choisirons de ne pas sortir courir parce que le mot LIBERTÉ nous aura incité à faire quelque chose qui nous procure une plus grande liberté encore. On le découvre en suivant l'inspiration...

Avant de nous mettre au travail, avez-vous remarqué que nous parlons ici d'un seul mot-phare, et non de plusieurs? Comme nous en avons parlé au début, plus nous simplifions nos objectifs, plus nous amplifions nos résultats et ce, dans toutes les sphères de notre vie.

Et maintenant, partons à la découverte de notre mot-phare pour la nouvelle année!

Installez-vous confortablement en vous assurant de disposer d'un peu de temps calme rien que pour vous.

Dans votre journal de bord ou sur une feuille, inscrivez la question suivante:

Comment ai-je envie de me sentir?

Puis écrivez librement, sans juger ni censurer, tout ce qui vous passe par la tête lorsque vous pensez à ce que vous désirez créer, concrétiser, avoir, faire, devenir cette année. Écrivez aussi longtemps que vous le sentez nécessaire. Puis, relisez ce que vous avez écrit et entourez les mots qui font écho en vous, ceux qui éveillent une étincelle de joie, un murmure d'inspiration, un sentiment de bien-être.

Retranscrivez ensuite ces mots sur une nouvelle page puis essayez de voir si un mot en particulier vibre plus fort en vous. Il inclut fort probablement d'autres mots que vous aviez entourés, mais exprime avec plus de justesse ce que vous avez en tête. N'hésitez pas à consulter la description de chacun des mots dans un dictionnaire. Parfois, un synonyme aura un impact encore plus significatif sur vous!

Lorsque le mot que vous choisissez est vraiment VOUS, que vous l'avez choisi, non pas rationnellement (je devrais), mais bien avec votre coeur, vos tripes, vous vous ouvrirez à de belles surprises tout au long de l'année! Le mot qui émerge peut parfois étonner. En décidant de le choisir quand même, c'est là que les plus belles transformations surviennent.

Si vous faites l'exercice du mot-phare pour la première fois, soyez indulgent envers vous-même et ne visez pas la perfection. Cet exercice devient plus facile au fil des ans.

Une fois votre mot trouvé, je vous invite à entrer en relation avec lui. Je vous ai préparé quelques pistes de réflexion.

UN MOT QUI ME GUIDERA À CHACUN DE MES PAS

UN MOT QUI SAURA M'INSPIRER TOUT AU LONG DE L'ANNÉE À CRÉER LE MEILLEUR DE MOI

Voici mon Mot-Phare

CELUI QUE J'AI CHOISI POUR ME GUIDER ET AINSI, CRÉER LE MEILLEUR DE MOI CETTE ANNÉE!

MON MOT-PHARE
pistes de réflexion

Qu'est-ce qui m'inspire le plus dans ce mot et tout ce qu'il signifie pour moi?

De quelle façon ce mot s'exprime-t-il déjà dans ma vie et ma façon d'être?

Quelles images me viennent en tête lorsque je pense à ce mot?

Si je laisse ce mot s'intégrer en moi chaque jour, de quelle façon cela m'influencera dans mes actions au quotidien?

En me laissant guider par ce mot, comment ma vie, dans toutes ses sphères, s'en trouvera transformée dans un an?

DONNER FORME
à mon Mot-Phare

Suite à vos réflexions en lien avec votre Mot-Phare, je vous incite fortement à lui donner de l'ampleur en créant un collage qui exprimera en images, couleurs et mots ce qu'il représente pour vous.

Cela viendra amplifier votre intention d'aligner qui vous êtes, ce que vous désirez instaurer ou accomplir cette année grâce à ce mot puissant que vous avez pris le temps de choisir.

Installez-vous donc confortablement avec vos magazines favoris, une paire de ciseaux, bâton de colle et le support de votre choix. J'aime beaucoup utiliser de grands cartons pour l'énergie de déploiement que cela m'inspire. Choisissez le format qui vous convient et inspire le plus.

Ensuite, célébrez votre Mot-Phare et cette nouvelle année qui débute pour vous!

CE N'EST QUE LE DÉBUT

Je ne m'intéresse pas à la façon dont tu gagnes ta vie,
Je veux savoir à quoi tu aspires,
Et si tu oses rêver de réaliser le désir ardent de ton coeur.

ORIAH MOUNTAIN DREAMER

Je désire applaudir le temps que vous vous êtes offert en cadeau pour trouver votre Mot-Phare. J'espère de tout coeur que vous prendrez le temps de le célébrer un peu chaque jour en y portant attention, ne serait-ce que 1 minute par jour, pour lui permettre de bien s'ancrer en vous. Vous verrez à quel point cela peut faire toute la différence.

Je marche à vos côtés dans cette belle aventure. J'adore recevoir de vos nouvelles, lire vos histoires, aller à votre rencontre, que ce soit lors de conférences, d'ateliers, d'escapades ou en ligne! Chaque acte de courage, d'amour et de joie vaut la peine d'être célébré, et le bonheur est décuplé lorsqu'il est partagé! Et je veux célébrer avec vous vos succès, vos aventures et vos actions.

Je vous invite donc dans cette formidable communauté de Muses sur Facebook: https://www.facebook.com/groups/creerlemeilleurdesoi/. Ce sera un grand bonheur de vous y accueillir! Je nous ai également créé un mot-clic (hashtag) pour que nous puissions nous suivre lors de partages sur les médias sociaux: #creerlemeilleurdesoi.

Sur www.mcommemuses.com, vous trouverez toutes les informations pour poursuivre votre aventure à mes côtés, en personne ou en ligne. Ensemble, continuons de créer le meilleur de nous-mêmes, un jour à la fois.

Au plaisir de connecter avec vous!

Manon Lavoie

ICI ET MAINTENANT

SOYEZ L'ARTISTE DE VOTRE PROPRE VIE

Manon Lavoie

Auteure de Créer le meilleur de soi, coach certifiée en créativité et psychologie positive, membre CCA

M comme Muses
LE BIEN-ÊTRE PAR LA CRÉATIVITÉ

Je suis Manon Lavoie, auteure du livre Créer le meilleur de soi et fondatrice et la «M» de M comme Muses. Je suis coach certifiée en créativité et psychologie positive, méthodes que j'ai adaptées avec mes propres techniques et outils de coaching. Je carbure à ce qui rend la vie plus belle, riche et significative.

M comme Muses, c'est le bien-être par la créativité! Ma mission est de vous inciter à utiliser votre plein potentiel, à devenir l'artiste de votre propre vie, en la créant chaque jour.

Pour être une personne accomplie, authentique, qui a une vie riche et bien remplie, il est essentiel de prendre soin de soi, de remplir son propre puits! C'est ce que M comme Muses vous aide à faire. En utilisant la création en mots, images, couleurs, pour créer des éléments significatifs et profonds qui permettent de mettre en lumière la richesse de ce que vous portez en vous.

Je sais qu'il est facile de négliger la place qu'occupe la créativité dans notre vie. Mais la créativité procure un grand bien-être, une détente importante et permet de clarifier son esprit. Elle permet de se ressourcer de façon riche, profonde et significative. Mon but est de vous accompagner dans cette belle aventure qu'est la vie, que vous aussi puissiez vous ressourcer grâce au pouvoir de la créativité.

J'ai donc développé des outils concrets pour vous aider à ralentir le temps, pour que vous puissiez accomplir plus de choses qui sont importantes pour VOUS! Oui, c'est possible. La créativité est un outil formidable et puissant pour y arriver.

Avec M comme Muses, on y va à petits pas, à petites doses, à son propre rythme. Que ce soit par les ateliers, les escapades ou le coaching individuel. Tout le monde peut y trouver son compte; peu importe votre âge, votre statut, votre sexe et l'endroit où vous habitez sur la planète, vous avez votre place dans l'univers des Muses.

Et en plus, aucun talent artistique n'est requis. Aucun. Tout le monde peut bénéficier des bienfaits de la créativité et des principes de la psychologie positive.

Mettez de l'avant votre curiosité, votre ouverture d'esprit et votre amour de la vie et faites un premier pas!

WWW.MCOMMEMUSES.COM