

Ma vie Idéale

Mes envies

Même si on sait qu'envier quelqu'un n'est pas « socialement correct », il est intéressant de te mettre à l'écoute de tes envies et pourquoi tu les ressens. L'envie indique que tu veux quelque chose que tu n'as pas, ou que tu as peur de ne jamais obtenir.

Trouve 5 personnes que tu envies (proche ou célébrité) et ensuite, pour chacune d'elles, réponds à ces 3 questions :

- Qu'envies-tu exactement chez cette personne ?
(Son style de vie, son métier, ses conditions de travail, certaines de ses qualités, .. ?)
- Pourquoi envies-tu ces éléments chez cette personne ?
- Quelles sont les solutions pour ne plus ressentir cette envie ?

Après avoir terminé l'exercice, reprends tes réponses et analyse-les.

Qu'est-ce que cela dit sur tes rêves, tes envies, tes aspirations... ?

Ma vie idéale

Tu vas imaginer ta vie idéale, celle qui te rendrait vraiment heureux ; pas la vie censée être idéale (c'est-à-dire qui répondrait à des critères déterminés par d'autres que toi).

Laisse parler ton imagination et ton cœur parler librement.

Tu sauras que tu es sur le bon chemin quand tu te sentiras énergisé(e), enthousiasmé(e) par tes visualisations.

Tu peux bien sûr te baser sur tes réponses aux différents exercices déjà réalisés et amener des éléments nouveaux.

Donne beaucoup de détails dans tes réponses.

Fais semblant que tout soit possible. Et une fois de plus, ne te laisse pas freiner par des considérations matérielles ou logistiques. Ne te demande pas comment tu vas pouvoir faire tout ça, cette question n'a pas lieu d'être pour l'instant.

Imagine ce à quoi tu voudrais que ta vie idéale ressemble dans les moindres détails en répondant à ces questions :

- 1) Pour moi, qu'est-ce qu'une vie réussie ? Quels éléments devraient être présents pour que j'estime que j'ai une vie réussie ?
- 2) De quoi aurais-je besoin pour devenir et donner le meilleur de moi-même ?
- 3) Où habiterais-je ? Dans quel genre de lieu est-ce que j'aimerais vivre ? Dans quelle ville, dans quelle campagne, dans quelle région, sur quel continent... ? Que devrait-il y avoir dans ce lieu ? (Un temps agréable, un aéroport, la forêt, des pistes de ski... – Il est tout à fait possible que tu souhaites vivre dans plusieurs types de lieux selon les périodes de l'année, par exemple.)

- 4) Dans quel(s) type(s) de local habiterais-je (appartement, maison, péniche, cabane...) ?
À quoi ressemblerait-il exactement ?
- 5) À quel rythme de travail est-ce que j'aimerais travailler ? (2, 3, 4, 5, 6 jours par semaine ? 6 mois de l'année à temps plein ? 4 heures par jour tous les jours ? 2 mois de travail puis 2 mois de repos ? 2 ans puis une année sabbatique ? 1 ou 2 saisons dans l'année... ? Imagine ton rythme idéal.
- 6) Est-ce que j'aimerais avoir plusieurs activités professionnelles ?
- 7) Quelles seraient les activités hors travail importantes pour moi ?
- 8) Avec quels types de personnes aimerais-je passer du temps ? Comment se passeraient mes relations avec eux ? Que m'apporteraient ces personnes et que leur apporterais-je ?
- 9) Comment est-ce que j'exprimerais mes valeurs à travers mon travail et ma vie en général ?
- 10) Quels objectifs personnels ai-je négligés jusqu'à présent et qui (re)deviendraient une priorité ?
- 11) En quoi ma vie serait-elle plus riche ?
- 12) Qu'est-ce que j'éliminerais immédiatement de ma vie ? Qu'est-ce qui n'existerait plus dans ma vie idéale ?

- 13) Est-ce que j'aimerais être impliqué dans une cause humanitaire, civile, sociale, politique... ? Et si oui, laquelle (ou lesquelles) ?
 - 14) Quelles récompenses, autres que financières, aimerais-je recevoir de la vie ? Et comment pourrais-je les recevoir ?
 - 15) Comment je me sentirais si toutes ces conditions étaient réunies ?
 - 16) Quelles qualités se développeraient alors chez moi ? (Est-ce que je deviendrais plus à l'écoute, plus serein, plus tendre, plus audacieux, plus créatif... ?) Quel type de personne deviendrais-je ?
 - 17) Quels seraient mes nouveaux comportements envers les autres ?
-

Mon activité idéale

Quelle que soit ton activité, tu sais probablement au fond de toi comment tu voudrais te sentir en l'exerçant et ce que tu souhaites qu'elle t'apporte.

Une fois que l'on a identifié l'essence idéale de son travail, il est bien plus facile de découvrir une activité qui puisse s'articuler autour de cette essence.

Comme pour l'exercice précédent, laisse parler ton imagination et ton cœur parler librement.

- 1) À quelle heure est-ce que j'aimerais que ma journée de travail commence ? (Ce peut être le matin, mais également l'après-midi, ou la nuit !)
- 2) Quel serait mon environnement de travail idéal (ou mes environnements) ? Quel(s) serai(en)t le(s) lieu(x) de travail où je me sentirais le mieux ? (Chez moi, dans un théâtre, dans une cuisine, un garage, une ferme, un bateau, un bureau, une boutique, dans la forêt...)
- 3) Qu'est-ce que j'aimerais porter comme type de vêtements pour travailler ? (Une blouse, un costume, un jean, un uniforme, une combinaison, une tenue de soirée...)
- 4) Qu'est-ce que j'aimerais utiliser comme éléments de travail ? (Des pinces, des stylos, des outils, mes mains, ma voix, mon corps, un ordinateur, un téléphone, des ustensiles de cuisine, un avion...)

5) Est-ce que je préférerais :

- Travailler complètement seul ?
- Travailler essentiellement seul, mais collaborer avec des gens de temps en temps ?
- Travailler avec un partenaire qui puisse compléter mes compétences et prendre une partie de la charge de travail ?
- Travailler avec un groupe de gens et que nous ayons tous le même statut ?
- Travailler avec un groupe dont je sois le leader ?

6) Quel type de choses aimerais-je faire durant mon temps de travail ? Dans un premier temps, ne limite pas tes choix ; dans un second temps, choisis dans la liste suivante les 5 verbes correspondant le mieux à ce que tu souhaiterais faire. (Libre à toi d'ajouter et de sélectionner d'autres verbes.)

Accomplir	Communiquer	Discourir	Expertiser	Manifester	Provoquer
Accroître	Composer	Distribuer	Explorer	Motiver	Rassembler
Accueillir	Comprendre	Divertir	Exprimer	Mûrir	Réaliser
Acquérir	Concéder	Donner	Faciliter	Négocier	Recevoir
Administrer	Concevoir	Doter	Façonner	Nourrir	Récolter
Adopter	Concurrencer	Éclairer	Faire	Octroyer	Remuer
Affirmer	Conduire	Écrire	Favoriser	Œuvrer	Rencontrer
Aimer	Confirmer	Éduquer	Féliciter	Offrir	Réunir
Amplifier	Conquérir	Effectuer	Financer	Organiser	Revendiquer
Analyser	Conseiller	Élargir	Former	Ouvrir	Rêver
Annexer	Considérer	Élever	Garder	Pardonner	Savoir
Apaiser	Construire	Élire	Glorifier	Participer	Seconder
Appeler	Continuer	Élucider	Identifier	Passer	Soigner
Apprécier	Convaincre	Employer	Illuminer	Perfectionner	Soutenir
Associer	Créer	Enchanter	Imaginer	Posséder	Stimuler
Avancer	Croire	Engager (s')	Impliquer	Poursuivre	Susciter
Aventurer (s')	Décider	Engendrer	Improviser	Prendre	Tenir
Bâtir	Décorer	Enthousiasmer	Influer	Préparer	Terminer
Briller	Découvrir	Entreprendre	Inspirer	Présenter	Toucher
Céder	Défendre	Épauler	Intégrer	Procurer	Traduire
Choisir	Délibérer	Ériger	Intervenir	Produire	Utiliser
Classer	Délivrer	Escalader	Inventer	Progresser	Valider
Collaborer	Démontrer	Évaluer	Jouer	Projeter	Vénération
Commander	Dévouer (se)	Exécuter	Juger	Promettre	Vivre
Commercer	Diriger	Exercer	Maîtriser	Promouvoir	Voyager

- 7) Comment se déroulerait ma journée de travail ? (Même sans savoir exactement quelle activité serait exercée, quels éléments aimerais-je intégrer à ma journée de travail ? Par exemple, séance de brainstorming, réunions, pause déjeuner à l'extérieur, sieste, travail créatif le matin et administratif l'après-midi, travail à distance...)
 - 8) Combien d'heures est-ce que j'aimerais travailler ?
 - 9) Avec quels types de personnes est-ce que j'aimerais travailler ? (Des restaurateurs, des fournisseurs, des représentants, des musiciens, des éditeurs...)
 - 10) Quel serait mon rythme de travail idéal ? (Est-ce que j'aimerais avoir tout mon temps pour travailler ? Est-ce que j'ai plutôt besoin d'échéances courtes et de pression pour être efficace ? Un peu des deux ? ...)
 - 11) Est-ce que je serais amené à voyager ?
 - 12) Qu'est-ce que j'aimerais que mon (ou mes) travail idéal m'apporte comme émotions, gratifications ?
-

Ma journée idéale

À présent, tu vas imaginer ce que serait pour toi une journée idéale, en répondant aux questions suivantes. De cette manière, tu pourras te représenter plus précisément les éléments que tu as mis en lumière précédemment.

- 1) À quelle heure est-ce que j'aimerais me lever ?
- 2) Qu'est-ce que j'aimerais voir de ma fenêtre ? (Des montagnes, un lac, la mer, la campagne, des buildings, ...). Peut-être aimerais-je voir différents paysages à différents moments de la journée ? (Ou de l'année, parce que tu pourrais par exemple avoir envie de vivre à Bruxelles 6 mois de l'année et en Espagne les 6 autres mois.)
- 3) Qu'est-ce que j'aimerais faire avant de commencer à travailler ? (Du sport, de la méditation, lire mon journal, promener mon chien, jouer avec mes enfants, ...).
- 4) Comment se passerait ma journée (ou mon après-midi, ou ma nuit) de travail ? (Même si tu as déjà abordé cette question à l'exercice précédent, réfléchis-y à nouveau.)
- 5) À quelle heure est-ce que j'aimerais que ma journée de travail se termine ?
- 6) Que ferais-je après ma journée de travail ? (Est-ce que j'irais courir, faire du bénévolat, regarder la télévision, faire du théâtre, écrire, passer du temps avec ma famille, ... ?)
- 7) Qu'est-ce que j'aimerais faire durant mes soirées ?

Ma vie Idéale

Ma journée idéale

Facultatif : Mes autres journées idéales. Certains souhaitent mener plusieurs vies en une seule, avoir plusieurs activités professionnelles, et n'imaginent pas vivre chaque jour de l'année de la même manière, et selon un rythme unique. Si tu es dans ce cas-là, décris également tes autres journées idéales.

Amplifier ma vision

On continue à nourrir notre imagination et à amplifier notre vision :

- 1) Tu trouves la lampe d'Aladin, le génie te propose d'exaucer 7 vœux. Quels seraient-ils ? (Ne me dis pas la paix dans le monde, des trucs personnels).
- 2) Un miracle se produit durant la nuit : une bonne fée est passée pour toi. Tu te réveilles le matin et les choses ont changé. La vie est telle que tu l'as souhaité. Que ressens-tu ? Comment te sens-tu ? Tu vas te regarder dans le miroir, quel reflet vois-tu ? Comment t'habilles-tu ? (Tu as une nouvelle garde-robe). Que fais-tu juste après ? Et après ? A quoi ressemble cette première journée dans ta nouvelle vie ? Que fais-tu ? Que penses-tu ? Que ressens-tu ? Développe au minimum sur une demi-page.
- 3) Si tu avais une semaine entière pour toi, sans aucune contrainte, sans aucun jugement, seul(e) et serein(e), que ferais-tu, précisément, de ces 7 jours ?

- 4) Si tu avais la possibilité de suivre 5 personnes pendant 2 jours sur leur lieu de travail, et observer, être immergé(e) dans leur univers, dans leur métier, quel serait le métier de chacune de ces personnes ? Pourquoi choisir de suivre ces personnes et pas d'autres ?
 - 5) Si tout était possible, quelle serait la vie que tu adorerais avoir ? (Si tu avais tous les talents possibles, si l'argent n'était pas un problème, si tu avais confiance en toi, si tu te fichais de ce que les gens pensent, si tu n'avais pas peur, si tu étais en sécurité, si tu étais sûr que tu ne risques rien...)
 - 6) Si tu avais une baguette magique, que voudrais-tu ? Quel talent aimerais-tu vraiment avoir ? Qu'aimerais-tu ressentir ? Qu'aimerais-tu acquérir ou posséder ? Qu'aimerais-tu accomplir ?
 - 7) Si tu étais sûr(e) d'être guidé(e) et accompagné(e) par l'univers (Dieu, ou un autre nom) et de ne pas pouvoir faire d'erreurs, que ferais-tu ? Que mettrais-tu en place ?
-

Ma vie Idéale

Mon tableau de vision

Il est temps d'aller plonger dans ta caverne d'Ali-Baba, de te baser sur les réponses à ces derniers exercices et créer ton tableau de vision !

Prend une grande feuille, un grand carton ou un tableau et place sur ton tableau tous les éléments qui peuvent illustrer, donner vie, poids et lumière à l'existence que tu veux vraiment vivre.

Dessine ta maison idéale, découpe des photos de lieux de travail dans lesquels tu te sentiras bien, écris sur des Post-It des mots ou des citations qui te rappellent l'existence que tu désires mener, recueille tout ce qui t'inspire et symbolise la vie que tu veux vivre.

Ce tableau de vision permet matérialiser tes objectifs, tes envies, tes rêves, afin de les garder en tête et de rappeler à son esprit d'aller dans cette direction et donc ouvrir la porte aux possibilités d'actions et de changements.

Laisse ensuite ton tableau dans un endroit où tu le verras facilement et régulièrement.

Amuse-toi !



Ma vie Idéale

Peut-être que ces exercices de visualisations t'auront sorti de ta zone de confort...

Et si tu as « joué le jeu », BRAVO !

La vie ne nous apprend pas vraiment à rêver de cette façon et s'imaginer notre vie idéale nous permet de solliciter une partie différente de notre cerveau.

Au plus tu te projetteras dans ces informations de ta vie idéale, en y ressentant de l'enthousiasme, de la joie, au plus ton cerveau comprendra que tout cela est important pour toi et t'amènera à remarquer des situations, opportunités dans la vie qui te permettront déjà d'aller un peu plus vers la vie de tes rêves. Pour cela, sois attentif/ve aux synchronicités, aux informations que tu pourrais recevoir « par hasard ».

Synthétise maintenant tes réponses aux différentes questions afin d'en avoir une vue globale.