

Atteindre vos objectifs par la transformation intérieure

À vous maintenant!

Vous avez écouté ma présentation sur l'atteinte des objectifs par la transformation intérieure, et mes propos ont réveillé des choses en vous ; réflexions, questionnements, doutes, certitudes... Vous étiez peut-être déjà convaincu du lien entre votre état intérieur et les résultats dans votre vie, ou il s'agit peut-être d'un concept qui est complètement nouveau pour vous.

Vous souhaitez évoluer, vous souhaitez atteindre certaines aspirations et vous souhaitez vivre une vie plus satisfaisante et alignée. Parfait! J'ai quelque chose pour vous :) !

J'ai préparé quelques questions pour vous portant sur les 5 principes de réussite de **la Conscience en soi**, afin que vous puissiez approfondir votre connaissance et expérience de votre état intérieur. Afin, bien évidemment, d'être capable d'avancer avec plus d'aisance dans vos projets de vie.

Je vous invite donc à prendre un moment de qualité avec vous-même pour remémorer les 5 principes de réussite, et pour trouver vos réponses aux questions qui suivent. Vos réponses réfléchies aux questions vous amèneront plus loin sur votre chemin, j'en suis persuadée!

Allons-y! :)

S'ouvrir

Dans toute démarche de transformation, rien ne se passe si nous ne choisissons pas avec une intention claire de faire face à nos peurs et résistances, de nous ouvrir au processus et d'accueillir toutes les découvertes possibles sur le chemin.

S'offrir des moments de gratitude s'avère un moyen privilégié de s'ouvrir; notre cœur ne peut que s'épanouir quand on met en lumière l'abondance dans notre vie, et cet état nous rend capables de rencontrer les embûches avec plus de bienveillance.

S'ouvrir reste néanmoins un acte de foi, car forcément nous nous lançons dans le vide de l'inconnu. Marquer ce moment avec conscience et intention l'ancre fermement et le rend plus puissant. Tel un voyageur qui, par sa curiosité innocente, découvre les odeurs, les saveurs et les couleurs d'un nouveau lieu, nous pouvons adopter une attitude d'émerveillement, d'ouverture et de gratitude pour mieux profiter de notre voyage et de notre découverte de la Conscience en soi.

À vous maintenant :

À quoi êtes-vous fermé en ce moment dans votre vie?

À quoi êtes-vous ouvert?

Qu'est-ce que vous résistez, et qu'est-ce que vous accueillez?

S'observer

L'observation de soi est un élément crucial à l'éveil de la Conscience en soi. En prenant une distance saine des jeux de notre mental, des drames et des fortes émotions de nos vies, on apprend à déceler les nuances de notre paysage intérieur.

L'observation de soi, la pratique d'une vie, s'acquiert avec le temps et nous mène de plus en plus proche de notre vraie nature. Son efficacité est nettement rehaussée par la méditation ou une pratique de présence à soi-même.

Étape par étape, on voit ce à quoi l'on a été aveugle auparavant; ce qui nous fait vibrer réellement, ce qui ouvre notre cœur, ce qui soulève la passion en nous. On remarque également les croyances, les comportements et les vieilles structures intérieures qui nous empêchent d'avancer. Souvent inconfortable, il est tout de même essentiel d'identifier et d'accueillir nos démons pour pouvoir agir en conséquence. Ne pas être conscient de nos agissements internes s'avère un obstacle majeur au développement de soi.

À vous maintenant :

Quels sont les voix saboteurs qui vous chuchotent dans l'oreille (messages de peur/doute/jugement)?

Quels sont les situations et les contextes qui font ressortir le meilleur de vous-même, et ceux dans lesquels vous vous sentez dépourvu, bloqué ou sans pouvoir d'agence?

Quelles sont les croyances, attitudes ou comportements qui vous empêchent de voir plus grand ou d'aller plus loin?

S'approprier

Nous sommes entièrement responsables de ce que nous créons dans notre vie. Quel pouvoir et quelle liberté! Mais quelle responsabilité aussi, car la vie nous apporte chaque jour son lot de choix, banals et importants. Nous connecter avec notre sagesse innée permet de mettre en place un filtre interne. Les nouvelles méthodes, croyances, personnes et opportunités que l'on rencontre quotidiennement conviennent peut-être à d'autres, mais est-ce qu'elles conviennent réellement à nous?

S'approprier signifie alors de passer tout par ce filtre interne, avec discernement et vigilance. Ensuite, on met en branle notre courage et notre créativité pour adapter ce que l'on décide de laisser passer, pour qu'il soit à notre image. Nous pouvons ainsi reprendre le pouvoir dans chaque sphère pour faire de notre vie une œuvre d'art à notre couleur et dont nous sommes fiers. C'est une vraie libération d'intégrer le fait que nous savons mieux que les autres ce qui est bon pour nous!

À vous maintenant :

Quelle relation avez-vous avec votre intuition (votre petite voix, votre guidance interne)?

Sur une échelle de 0 à 10, 0 étant *jamais* et 10 étant *tout le temps*, à quelle fréquence servez-vous de votre filtre interne pour discerner ce qui est réellement bon pour vous?

Quels sont les signes chez vous que quelque chose vous convient, ou ne vous convient pas?



S'affirmer

Nous avons tous une grande lumière intérieure dont la raison d'être principale est de rayonner plus fort et plus loin pour éclairer notre chemin et ceux des autres. Si l'on n'a pas l'impression que notre lumière éclaire très fort, c'est peut-être parce qu'elle est obscurcie par des croyances et des comportements qui ne nous servent plus. Ou nous ne nous sommes pas branchés assez en dedans pour ressentir son intensité. Ou peut-être même parce que nous avons peur de notre grandeur (oui, c'est assez commun!).

Fort de l'observation de soi-même et de la reprise de pouvoir dans sa vie, maintenant vient le temps de s'affirmer; de se mettre debout en toute confiance et sans gêne pour affirmer haut et fort qui nous sommes réellement et ce que nous avons à offrir au monde. Certes, cela prend du courage, mais nous sommes amplement récompensés par le sentiment de fierté, d'intégrité et de force intérieure que cela procure. Le monde a besoin de notre lumière.

À vous maintenant :

À quelle intensité rayonne votre lumière intérieure actuellement?

Qu'est-ce qui empêche votre lumière de rayonner encore plus intensément?

Quel geste sentez-vous appelé à faire pour vous affirmer davantage dans la vie, même si vous ne savez pas aujourd'hui comment le faire?

Se réaliser

Notre vie est un reflet fidèle de notre état intérieur. Quand nous sommes ancrés solidement à l'intérieur de nous-mêmes, connectés à notre sagesse interne et aux nuances de notre état intérieur, la vie s'arrange autrement autour de nous. À partir de cette nouvelle expérience de la vie – avec un accès plus facile à l'amour, la joie et la créativité -, nous ne prenons pas les mêmes décisions qu'avant, et nous ne les prenons pas de la même façon.

Notre Conscience en soi en état d'éveil, notre bonheur ne dépend pas des événements extérieurs, mais plutôt de notre connexion avec nous-mêmes. On dégage une assurance et un calme intérieur qui nous démarquent. On pose des gestes - petits et grands - en alignement avec nos valeurs et avec ce qui nous est réellement important. Nous créons et vivons notre vie en toute conscience, et sommes capables d'offrir le meilleur de nous-mêmes au monde autour de nous. Quel exploit et quel bonheur!

À vous maintenant :

Quels changements avez-vous déjà réussi à entreprendre dans votre vie grâce à une (ou des) transformation(s) intérieure(s)?

Quel aspect de votre vie demande votre attention en ce moment?

En tenant compte des 5 principes de réussite, quel geste pourriez-vous poser dans la prochaine semaine pour vous mettre en mouvement vers une plus grande réalisation de soi?

Vous voulez aller plus loin, mais vous ne savez pas trop comment vous prendre ?

Conscience en soi 1.0 – Débute le 15 novembre 2015

Notre programme de coaching en ligne **Conscience en soi 1.0** offre un soutien solide, accueillant et novateur pour vous mettre en mouvement vers l'atteinte de vos aspirations par la transformation intérieure. **Les inscriptions sont ouvertes jusqu'à minuit (heure du Québec) le samedi 14 novembre 2015.**

Grâce à votre participation au webinaire et au **coupon promo réussite2015**, vous aurez **un rabais de 50 \$**, mais seulement si vous vous inscrivez avant minuit (heure du Québec) le samedi 14 novembre 2015.

Inscrivez-vous maintenant à **Conscience en soi 1.0 avec votre coupon promo : réussite2015**

Pour le faire, vous n'avez qu'à cliquer sur le premier abonnement en haut de la page au tarif de 199 \$, et de suivre les instructions. Vous pouvez payer avec votre carte de crédit ou votre compte PayPal, à votre guise.

Conscience en soi 1.0 est 5 semaines d'accompagnement et de cheminement dans notre espace virtuel pour vous mettre en mouvement vers l'atteinte d'un objectif qui vous est cher, en explorant, pratiquant et éveillant votre Conscience en soi.

Chaque semaine, vous aurez l'occasion d'approfondir chacun des 5 principes de réussite mentionnés ci-haut, à votre façon, à votre rythme, et selon votre objectif à vous.

Conscience en soi 1.0 permet :

- De vous ouvrir intérieurement au processus de transformation
- De vous distancier des agissements de votre mental pour vous connaître davantage
- De dénouer des obstacles intérieurs à votre avancement
- De vous connecter avec votre sagesse intérieure et de faire des choix éclairés
- D'avoir la confiance de vous affirmer et de poser des gestes concrets alignés
- De vous outiller pour prendre soin de votre état intérieur afin d'atteindre vos objectifs

Conscience en soi 1.0 agit en profondeur en ce qui concerne le savoir-être et la réalisation de soi. C'est un cheminement d'affirmation de soi qui est puissant et transformateur.

Inclus dans le programme :

1. Coaching virtuel: 1 vidéo par semaine

2. Méditations guidées: 1 audio par semaine

3. Texte thématique exclusif aux abonnés: 1 PDF par semaine

4. Choix d'activités et d'exercices chaque semaine pour explorer et pratiquer la Conscience en soi et pour avancer vers l'atteinte de votre objectif

5. Accès au Groupe Facebook privé

Un espace confidentiel et sécuritaire pour se soutenir et s'encourager mutuellement. Pour célébrer vos succès et nommer vos défis. Pour être témoin du cheminement des autres membres. Pour poser vos questions. Pour appartenir à un groupe de semblables qui cherchent à se transformer de l'intérieur pour atteindre leurs objectifs.

6. Accès au contenu du programme Conscience en soi 1.0 pendant 3 mois

Chacun peut évoluer à son rythme et à sa façon jusqu'au 15 février 2016.

7. Garanti de 30 jours - 100 % satisfaction

Nous sommes persuadés que votre participation active au sein de *Conscience en soi 1.0* vous mettra en mouvement aligné vers l'atteinte de vos objectifs et apportera des transformations intérieures impressionnantes. Mais, si jamais vous n'êtes pas entièrement satisfait de votre choix après 30 jours, nous vous rembourserons la totalité de votre investissement sans vous poser de question.

8. Bonus 'surprise' en cours de route!

Restez à l'affût! Marc et moi vous concoctons une belle surprise que sera dévoilée durant le programme.

C'est le temps d'agir!

Grâce à votre participation au webinaire et au **coupon promo réussite2015**, vous aurez **un rabais de 50 \$**, mais seulement si vous vous inscrivez avant minuit (heure de Québec) le samedi 14 novembre 2015.

Inscrivez-vous maintenant à *Conscience en soi 1.0* avec votre coupon promo : réussite2015

Pour le faire, vous n'avez qu'à cliquer sur le premier abonnement au tarif de 199 \$, et de suivre les instructions. Vous pouvez payer avec votre carte de crédit ou votre compte PayPal, à votre guise.



La Conscience en soi



Au très grand plaisir d'être dans l'espace de découverte de soi avec vous prochainement,

Minnie

Minnie Richardson

Coach de vie, Praticienne en travail rituel et Auteure pour le webmagazine *La solution est en vous*

