

Les Clefs du changement



Ce Book s'adresse à toutes les personnes qui ne veulent plus se sentir bloqués face à leur vie ou dans leur choix du quotidien.

A celles qui estiment avoir suffisamment de valeur pour obtenir le meilleur pour elles.

A celle qui veulent connaître les étapes à suivre pour vivre la vie qui leur est destinée.

Celles qui veulent savoir comment changer leurs habitudes pour changer leur vie.

CLEF N 1: POINT DE VUE

- Savoir chercher, trouver et voir la facilité dans la difficulté dans toute situation.
- Plus on regarde le côté négatif plus on lui donne du pouvoir.
- Aujourd'hui être positif est un véritable challenge.
- Ce n'est pas ce que je vis qui est grave mais le regard que je porte sur ce que je vis.

Entre ce que je pense
ce que je veux dire
ce que je crois dire
ce que je dis
ce que vous avez envie d'entendre
ce que vous entendez
ce que vous avez envie de comprendre
ce que vous comprenez
il y'a huit possibilités qu'on ait
des difficultés à communiquer
Mais essayons quand même

“Edmond Wells”

CLEF N 2: LA PATIENCE

- Pas d'attente
- Paix intérieur
- Persévérance

Ce qui ne fonctionne pas !

Penser qu'on a tout essayé
et désespérer

Confondre les émotions rationnelles
et émotionnelles

S'informer, se former et apprendre

Pourquoi ceci fonctionne?

- Parce qu'on fait la différence entre une émotion et un sentiment.
- Parce que les émotions sont libérées immédiatement.
- Parce que les trois corps sont alignés et cohérents coeur/corps et esprit



Pour être sincère, être aligné

Corps mental: S'informer, se former, apprendre



Corps émotionnel: Libérer ses émotions



Corps physique: Persévérance quoi qu'il arrive



***C'est l'alignement entre ce que je
pense, ce que je ressens et ce que je
fais qui me permet d'avoir une relation
sincère avec ma puissance supérieure
l'univers et donc avec moi***

Qu'est ce que le corps mental ?



- Cortex et néocortex
- Système rationnel
- Réfléchir / sentiments
- Logique rationnelle
- Factuel et temporel
- Règles-Jugements

Contrôle

Comment le reconnaître?

**“Il faut, je dois, c’est bien , c’est mal
....”**

Trouver des solutions

Vouloir que les choses se passent comme on a envie

Masque du quotidien



De quoi a-t-il besoin?

- Comprendre et apprendre
- Pensées positives et croyances ressources
- Donner un sens à sa vie, sa mission sur terre (pourquoi)



Qu'est ce que le corps émotionnel?

- **Limnique**
- **Système émotionnel**
- **Ressentir/Émotion**
- **Logique/ Illogique**
- **Intemporel/Immatériel**
- **Réel/ Imaginaire**

5 Ans d'âge mental



De quoi a-t-il besoin?



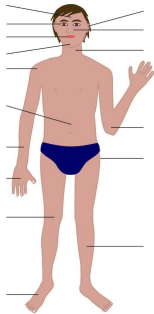
- De s'exprimer

(Se mettre en mouvement,
bouger, chanter, danser,
activités
artistiques, sportives,
manuelles..)

- Spontanéité
- lâcher prise



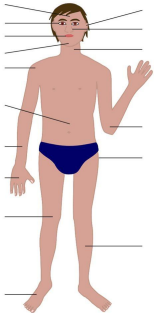
Qu'est ce que le corps physique ?



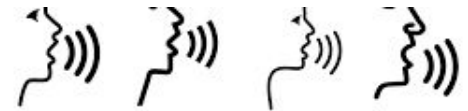
- Reptilien
- Système physique
- Sens/Récepteurs sensoriels
- Sensations
- Dit toujours la vérité
- Visible



Comment le reconnaître?



- Symptômes
Maladies
- Instinct#
Intuition
- Comportements
- Relations
- Particularité
physique
(voix, intonation, So)
- Il a toujours le
dernier mot



**L'alignement des trois
corps n'est pas simple
mais très efficace pour
atteindre nos objectifs en
toute sérénité.**

**La majorité de nos
problèmes viennent du
fait que nous respectons
pas notre nature humaine**

L'univers ou Dieu nous donne exactement ce dont nous avons besoin pour être proche de lui.

Quand nous sommes proche de lui, il nous donne ce que l'on veut.

Et quand nous sommes avec Dieu c'est lui qui s'occupe de notre vie

Dieu tel que l'on perçoit (sa puissance supérieure pour les non croyants) ou l'univers..

Les trois freins du changement

- La fatigue (le manque d'énergie)
- Le pessimisme (ses pensées et croyances limitantes)
- L'entêtement (s'identifier à son égo)

Comment la reconnaître

La fatigue ?

- Trop de pensées négatives
- Plus de compréhension
- Trouble de la mémoire
- Envie de gras et de sucre
- Trouble du sommeil et de l'attention
- Signes physiques: boutons, crampes..



Comment y remédier à la fatigue?



- **Respecter ses rythmes:** Sommeil, alimentation, bouger...
- **Faire de vrai pauses:** plus tu seras reposé(e) plus tu seras efficace
- **Prendre soin de soi:** Auto-massage, soins et Spa maison ou en institut, méditation, se soigner,...
- **Les vrais plaisirs sont ceux qui me font du bien avant pendant et après.**

Exple: Me promener, regarder un film, lire un livre, voir des amis, se faire un cadeau, peindre, cuisiner, danser...

- **Développer la pensée positive.**

Focus sur les solutions: Le repos



Pour se sentir bien et être capable d'atteindre ses objectifs, il est indispensable d'avoir autant de phases de repos que de phase d'activités.

Mais saches qu'il y'a point de repos physique sans repos mental, alors qu'il peut y avoir un repos mental sans repos physique.
A méditer ...

Obstacle 2 : Le Pessimisme



Il y'a ceux qui trouvent des solutions à tous les problèmes et ceux qui cherchent des problèmes à toutes les solutions.

L'état mental négatif a tendance à voir tout ce qui lui reste à faire et néglige tout ce qu'il a accompli.

Or pour rester motivé(e), observer ce qui a été accompli permet de continuer à avancer.

Focus sur la Confiance



La confiance est un sentiment de sécurité d'une personne qui se fie à elle même, à quelqu'un ou à quelque chose

synonyme: foi, sécurité , assurance.

la première confiance dont découle les autres est la confiance en Dieu (L'univers, que tout est parfait)

La confiance est à la fois une décision et une habitude

Obstacle N 3:L'entêtement(Résistance)

La personne entêtée restera focalisée sur ce qu'elle aura identifié comme étant son problème, et cherchera la ou les solutions qu'elle aura déterminé comme pouvant résoudre son problème sans prise de recul.



Focus sur l'humilité



L'humilité est un sentiment de sa propre insuffisance qui pousse à réprimer tout mouvement d'orgueil (libère de son Ego)

L'orgueil est le parent de l'entêtement, à ne pas confondre avec la persévérance qui elle permet d'aller jusqu'au bout sans s'arrêter à la moindre difficulté.

“Fais attention à tes pensées car elles peuvent devenir des idées, fais attention à tes idées car elles peuvent devenir des actions.

Fais attentions à tes actions car elles peuvent devenir des habitudes.

Fais attention à tes habitudes car c’est ce qui va constituer ton caractère, déterminer ta destinée, ton enfer ou ton paradis”

**ES-TU PRÊT(E) À TE LIBÉRER DE
TES BLOCAGES?**



**AS-TU ENVIES DE TE SENTIR EN
PAIX PEU IMPORTE LES SITUATIONS
QUE TU TRAVERSES?**



**COMMENT AS-TU ENVIES DE TE
SENTIR AU QUOTIDIEN ?**



**SI TOUT ÉTAIT POSSIBLE QUE
FERAIS -TU ?**



**“QUAND ON VEUT ON TROUVE DES
SOLUTIONS**

**QUAND ON NE VEUT PAS ON
TROUVE DES EXCUSES!”**

Liste des excuses (Sabotages)

- Je n'ai pas le temps
- Je n'ai pas d'argent
- Je ne peux pas changer
- Mon problème n'as pas de solution
- Je ne sais pas comment faire



**A L'EXCUSE: MON PROBLÈME N'A
PAS DE SOLUTION**



**LA SOLUTION EST: J'AI BESOIN
D'APPRENDRE À FAIRE CONFIANCE
EN DIEU (L'UNIVERS)**

**A FAIRE AUTREMENT QUE CE QUE
JE SAIS DÉJÀ FAIRE**

SI TU ES ICI

- **Car tu es curieux(se) et tu souhaites découvrir ce que je propose.**
- **Parce que tu souhaites t'en sortir mais tu ne sais pas par où commencer.**
- **Tu as essayé beaucoup de choses et tu souhaites persévérer pour ne pas tomber dans le désespoir.**

Tes plans d'action possibles

- Commencer par la dimension qui te pose le moins de problème la plus facile.
- Commencer par les trois mais avec des petits changements.
- Commencer par le dommage qui te parle le plus celui qui t'attire à cet instant.
- Demander conseil à une personne de confiance en attendant d'apprendre à te faire confiance pour faire tes propres choix (te faire accompagner)



Y Aller seule c'est aussi :

❖ **Se perdre**

- **Faire de grands détours**

❖ **Se tromper en se croyant dans la bonne direction**

- **Ne rien faire (s'auto saboter)**

Nous sommes à la fois

Autonomes et interdépendants

Pour t'aider à passer à l'action

**Je te propose un Bilan GRATUIT de
30 minutes.**

**En appel téléphonique ou en VISIO
sur ZOOM**

J'accompagne chaque mois un nombre limité de personnes et travailler avec moi demande un investissement personnel.

Je choisis de sélectionner les personnes que j'accompagne pour leur donner un maximum de mon énergie qui était trop éparpillée.



Pour faire le point sur ta situation actuelle et définir ton objectif de changement

Voici ce que nous ferons lors de cet entretien:

- Je t'aide à avoir de la clarté sur ce qui te pose problème et qui t'empêche de te sentir bien aujourd'hui
- Je t'explique clairement comment surmonter ces blocages pour résoudre tes problèmes
- Si travailler ensemble a du sens pour toi, je te montre comment je peux t'accompagner

Pour qui n'est pas ce bilan !!!!!!!!!!!

- Pour les personnes pessimistes
- Pour celles ou ceux qui sont très têtues (s'identifie à leur Ego et y résister)
- Pour celles qui ne sont pas prêtes à se donner du temps et de la valeur
- Pour celle qui veulent me soutirer des informations
- Pour celles qui cherchent des solutions toutes faites sans investir sur elles.

**“ JE PEUX T'EMMENER JUSQU'À
LA SOURCE MAIS JE NE PEUX
BOIRE LA SOURCE A TA PLACE”**

Si cela te parle réserve ton entretien téléphonique sans attendre.

En voici le lien

<https://calendly.com/djamila-coaching-/30>

Merci de ta lecture et ton intérêt