

Carnet de métamorphose

Découvre
la déesse qui est en toi

Fanny Ribeiro

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque moyen que ce soit, sans le consentement expresse de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants de Code de la propriété intellectuelle.

Pour plus d'informations, veuillez contacter : reenchante@gmail.com

Avis de responsabilité

Les informations et méthodes recommandées dans cet ebook ne constituent pas des conseils médicaux. Vous devez toujours consulter votre médecin et vous soumettre à un examen complet avant d'entamer tout changement de régime alimentaire.

Bien que toutes les précautions aient été prises lors de l'élaboration de ce carnet, l'éditeur ne peut être tenu responsable envers toute personne ou entité concernant toute perte ou tout dommage entraîné ou considéré comme ayant été causé directement ou indirectement par les instructions contenues dans le présent carnet.

*© Reenchantelemonde, 2016 (tous droits réservés)
Dépôt légal, Février 2016*

Conseils pratiques :

Pour réaliser votre métamorphose :

- Imprimer ce PDF
- Acheter un joli classeur et un beau crayon
- Insérer les pages imprimées à l'intérieur du classeur
- Lisez les chapitres dans l'ordre et prenez le temps de réaliser tous les exercices dans l'ordre du carnet
- Ne faites pas tout en une semaine ! Laissez décanter un peu entre chaque chapitre, le temps que votre cerveau assimile toutes ces nouvelles données

Bonne métamorphose...

J'avoue l'inavouable : avant, j'étais une maman ours !

Voici ma définition, un peu satirique, de la Maman Ours :

La Maman Ours est une femme entre 25 et 45 ans, qui est mariée (ou pacsée) et qui a un ou plusieurs enfants. Elle habite dans une maison ou un appartement plus ou moins grand, possède un monospace et une télé écran géant. Elle peut aussi bien être femme au foyer que femme active.

Maman Ours est souvent poilue, comme vous vous en doutez. Pas le temps de se raser et encore moins pour aller se faire épiler en institut.

Maman Ours est souvent en surpoids car elle grignote toute la journée. Elle a des goûts très éclectiques. Elle peut manger un bout de camembert et enchaîner avec un gâteau au chocolat, sans problème. En général, tout ce qui est gras, sucré ou salé a ses faveurs. Et si par malheur elle goûte une seule chips, elle ne peut s'empêcher d'ingérer le paquet entier ; c'est pareil avec les tuc, les springles et les cookies ! Elle fait glisser le tout avec du coca zéro car elle fait attention à sa ligne!

Parfois Maman Ours est au régime et là, attention, il ne faut plus l'approcher car elle mord. Elle n'avale plus que des produits Light et mange des céréales K au p'tit déjeuner et se gave de yaourt 0%. Mais elle est affamée entre les repas et au bout d'une semaine elle se jette sur tout se qui passe !

Maman Ours ne fait pas trop attention à son apparence extérieure. D'abord parce qu'elle n'en a pas le temps à cause de sa double journée de travail et aussi parce qu'elle ne sait pas comment faire. Elle choisit rarement des vêtements qui lui vont et ne se maquille quasiment jamais. Quand elle n'a pas à sortir, elle reste en pyjama ou jogging difforme toute la journée. Et si par malheur quelqu'un venait à sonner chez elle, sa porte restera close ; il lui reste une once d'estime de soi, faut pas exagérer !

Quand à sa coiffure, soit c'est une coupe courte - plus pratique et plus rapide à coiffer le matin entre 2 tartines de nutella à préparer- soit des cheveux longs négligemment attachés par une queue de cheval basse ou un chignon tenu par un crayon de couleur chipé dans la trousse de ses enfants.

Maman Ours est casanière. Elle aime rester dans sa caverne. Les sorties ne l'intéressent pas, elle se sent mal à l'aise devant le regard des autres personnes. Elle n'a pas confiance en elle et se dévalorise constamment en se critiquant ouvertement.

Le couple arrive à subvenir tout juste aux besoins de la famille : nourriture (1^{er} poste de dépense du foyer), loyer ou crédit, impôts, factures diverses, vêtements des enfants et vacances. Ils n'ont plus trop de temps pour eux et le mari râle qu'il passe toujours en dernier, ce qui a tendance à faire grogner la Maman Ours. Leur vie

sexuelle n'est pas folichonne. De toute façon, Maman Ours est trop épuisée quand vient le soir à cause de sa journée de dur labeur.

Maman Ours aime faire plaisir à sa famille et en même temps, elle n'a pas trop le temps de cuisiner donc elle achète des plats tout-prêts : pizzas, quiches, lasagnes surgelées, paëlla, raviolis en boîtes ou demande à son mari de passer au fastfood en rentrant du boulot. Les enfants aiment beaucoup leur Maman Ours qui leur distribue quotidiennement des bonbons et qui les laisse regarder la télé ou jouer aux jeux vidéos de longs moments pendant qu'elle gère les tâches ménagères ou prépare le repas. En général, la télé écran géant est dans le salon et fonctionne du petit déjeuner jusqu'au soir.

Maman Ours est passionnée par la vie des stars : Closer, Public, Voici restent ses lectures favorites aux toilettes- seul espace de tranquillité, souvent occupé par son mari soi dit en passant. De toute façon, pas moyen pour elle de lire des livres, elle n'a pas de temps pour elle !

Maman Ours aime les animaux. Elle est souvent l'heureuse propriétaire d'un adorable animal qui perd ses nombreux poils du style chat, chien, hamster ou lapin pour amuser ses enfants. Malheureusement c'est souvent elle qui doit assumer les corvées associées (caisse du chat, promenade du chien, aspirateur)!

Maman Ours se lève chaque matin fatiguée et n'a qu'une envie tout au long de sa journée : retrouver son lit !

Quand Maman Ours regarde sa vie, elle se rend compte qu'elle a tout ce dont elle a toujours rêvé : mari, enfant, maison, voiture, chien ...

Sauf que.... Maman Ours n'est pas heureuse !

Et c'est une découverte assez douloureuse quand elle le réalise. Avoir tout ce qu'elle a toujours voulu pour se rendre compte que finalement non seulement ça ne la rend pas heureuse, mais qu'en plus elle est malheureuse.

Certains appellent cela « crise de la trentaine » ou « crise de la quarantaine », selon l'âge de la Maman Ours, mais c'est bien plus profond que ça ! C'est une remise en question entière de sa vie, de son existence sur terre.

Alors Maman Ours va se terrer dans sa grotte, devenir triste, crier tout le temps sur ses enfants qu'elle ne supporte plus tellement ils sont excités et font du bruit. Certaines Mamans Ours essayent de soulager leur douleur en buvant de l'alcool ou en fumant ou en mangeant des sucreries, du chocolat. Ahhh le chocolat, le dernier plaisir orgasmique de Maman Ours !

Et puis un jour, Maman Ours a un déclic qui peut-être de plusieurs ordres:

- Papa Ours s'est barré avec une jolie biche célibataire et sans enfant qui fait du 36
- Elle s'est vu énorme sur une photo - ce qui est rare car Maman Ours fuit systématiquement l'objectif comme une caille fuirait une carabine-
- Elle croise une personne inspirante qui lui donne envie de changer

Alors 3 options s'offrent à elle dans son esprit torturé de plantigrade:

- Divorcer, tout envoyer chier et aller s'installer sur une île déserte
- se petit suissider (avec tous les laitages qu'elle a dans le frigo !)
- se botter le cul et reprendre sa vie en main

Et bien, c'est pour la troisième catégorie de Maman Ours que j'ai écrit ce carnet de métamorphose : pour toutes ces mères de famille qui voudraient changer pour devenir des femmes épanouies !

Car comme je vous l'ai dit, j'ai moi-même été cette Maman Ours et c'est pour cela que j'en parle aussi bien ! Ce petit ton caricatural et ironique n'est pas là pour vous blesser, mais pour vous faire comprendre que je sais ce que vous vivez, car je suis moi-même passée par là ! Pas de jugement dans ce livre, juste toute l'empathie et le soutien que je peux vous apporter à travers mon expérience.

Ce carnet de métamorphose est un mix entre un livre et un journal intime, dans lequel vous allez écrire, coller des photos, gribouiller tout ce que vous avez sur le cœur, pour découvrir enfin qui vous êtes et pourquoi vous êtes sur cette terre, pour apprendre à vous aimer, à prendre soin de vous, à vous respecter et à arrêter de rêver votre vie, mais plutôt à vivre votre rêve. Car derrière votre allure de maman ours se cache une déesse, une femme puissante et créatrice que vous devez apprendre à connaître et à découvrir.

Alors « *Let's go, c'est parti les amies !* » (Citation de Dora l'exploratrice - Référence culturelle de maman ours)

SOMMAIRE

1. Se découvrir : qui suis-je ?	p. 7
2. Trouver sa mission de vie	p. 11
3. S'aimer inconditionnellement	p. 17
4. Prendre soin de soi	p. 21
5. Oser être soi-même	p. 30
6. Avoir de la gratitude	p. 36
7. Visualisez ses rêves	p. 40
8. Agir chaque jour	p. 51
9. Changer son alimentation	p. 63
10. S'organiser	p. 69
11. Répondre aux besoins de nos enfants	p. 75

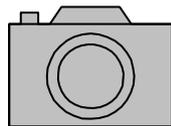
1. Se découvrir : qui suis-je ?

Maman Ours ne sait pas trop qui elle est. Elle est maman, c'est sûr mais est-elle encore épouse ? Et surtout, est-elle soi-même ? Ne joue t'elle pas un rôle ? Pourquoi arbore-t'elle un masque en société ? De quoi a-t-elle peur ?

Pour passer de Maman Ours à maman épanouie, la première clé est de savoir qui on est réellement. Pour cela, je vous propose différents exercices qui vont vous permettre de retrouver votre vraie personnalité, votre « moi profond ».

Exercice de métamorphose n°1 : retrouver l'enfant qui sommeille en nous

Il va falloir vous reconnecter avec votre moi profond, la personne que vous étiez avant votre domestication par vos parents et par la société. Il faut donc vous tourner vers l'enfant que vous étiez avant 3 ans. Cherchez une photo de vous à cet âge là et collez là ci-dessous.



Ensuite essayer d'écrire à côté les qualités que vous aviez à cette époque.

Quand j'avais cet âge, j'étais :

Qu'avez-vous envie de dire à cette petite fille sur la vie ? Quels conseils pouvez-vous lui donner ?

Trouvez une ou plusieurs citations qui pourraient l'aider à traverser sa vie de la meilleure façon qui soit.

Ressentez-vous cette bienveillance que vous avez envers cette petite fille que vous étiez ?

Et bien, cette bienveillance, il va falloir désormais l'appliquer à vous-même. Il faudra garder en tête vos conseils et votre citation, qui devra devenir comme un mantra pour vous.

Exercice de métamorphose n°2 : apprendre à se décrire

Voici un petit questionnaire pour essayer de mieux se connaître. Répondez aux questions dans l'ordre, sans en oublier une. Ne passez pas à la suivante, tant que votre réponse n'est pas complète.

1. Présentez-vous (comme vous le feriez devant une personne inconnue)

2. Dans votre description, avez-vous parlé de votre situation professionnelle, de vos loisirs, de vos passions ? Si la réponse est non, écrivez le maintenant.

8. Qu'avez-vous déjà fait pour essayer d'y remédier ? Quels résultats avez-vous obtenus ?

9. Si vous aviez une bonne fée, que lui demanderiez-vous ?

Grâce à cet exercice, vous pouvez voir si votre vie est en adéquation avec vos réels désirs en comparant la liste 3 à la question 1. Est-ce que dans votre vie, vous avez laissé une place à ce qui est important pour vous ? Une petite place, pas de place du tout ?

Notre objectif dans ce carnet est que vous compreniez une chose : tout ce qui est important pour vous doit occuper la totalité de votre temps et de votre vie. Vous aurez alors enfin la sensation de vivre pleinement votre vie au lieu d'attendre que chaque journée, mois, année passe pour avoir enfin le temps de vous occuper de vous !

2. Trouver sa mission de vie

Maman Ours a jusqu'à présent suivi la route qu'on avait tracé pour elle. Elle a fait ce que ses parents lui ont demandé, ce que la société lui a demandé. Elle s'est laissée balloter par la vie. Sans s'en rendre compte, elle a mis de côté ses rêves, ses envies pour devenir ce que la société attendait d'elle : un petit mouton de panurge - avouez que c'est un comble pour un ours ! - qui fait comme les autres et surtout se fond dans la masse sans se faire remarquer. Ah, oui, j'oubliais ! Maman ours vit en médiocratie (société dirigée par des gens médiocres qui tirent les individus par le bas).

Pour devenir une maman épanouie, vous allez devoir dire : « Fuck la société, Fuck mes parents, Fuck les profs et Fuck toutes les personnes qui ont toujours cru savoir mieux que moi ce qui était bon pour moi ! » Ok, c'est vulgaire mais tellement libérateur !

A travers cette série d'exercices, vous allez découvrir quelles sont vos valeurs, vos dons, vos plaisirs et vous allez petit à petit découvrir quelle est votre mission de vie. Pourquoi vous êtes sur terre ? Pourquoi vous êtes unique et que personne d'autre que vous ne peut apporter sur terre ce que vous vous pouvez créer !

Exercice de métamorphose n°3 : autobiographie réflexive

Selon Yvonne Meesters, « l'autobiographie réflexive repose sur l'idée que la vie est une image holographique : chacun de ses morceaux contient sa thématique tout entière. La grande histoire transparait déjà dans la petite histoire, on repère donc rapidement un fil conducteur ».

Cet exercice ne peut se faire à l'oral, votre stylo va vous servir de baguette magique et au fur et à mesure que vous écrivez, des souvenirs, des émotions vont resurgir. Ne vous bridez pas, écrivez tout ce qui passe dans votre tête, sinon l'exercice ne fonctionnera pas. C'est votre cœur qui doit parler, ne laissez pas votre cerveau le brider ! Alors à vos baguettes ! Euh, à vos crayons !

1. Décrivez le jouet préféré de votre enfance. Expliquez en détail comment vous jouiez avec et précisez toutes vos sensations (tactiles, gustatives, visuelles, auditives et olfactives).

Exercice de métamorphose n°4 : découvrir votre passion

1. A quel moment de votre vie, vous êtes vous transcendez ? Qu'avez-vous fait ?
Décrivez la situation, votre âge, les lieux, les personnes présentes ?

2. Qu'avez-vous ressenti à ce moment-là ?

En fait, à ce moment-là, vous étiez en phase avec votre être profond (enfant). Vous étiez aligné avec l'univers. Ce qui est important pour vous, c'est ce que vous étiez en train de vivre ou de faire à ce moment-là. C'est votre passion, votre voie ! Quand vous faites votre passion, vous perdez la notion du temps.

3. Complétez la phrase suivante.

Ma passion, c'est

Exercice de métamorphose n°5 : découvrir votre mission de vie

Répondre à chacune des questions dans l'ordre avant d'aller plus loin.

1. Fermez les yeux, imaginez vous en train de marcher dans une forêt magnifique très sereine, d'entrer dans une clairière et de voir une fée apparaître. Cette dernière vous offre un cadeau.

Décrivez quel est ce cadeau :

2. Quelles sont les 2 qualités qui vous décrivent le mieux selon vous ?

3. Quelles sont les 2 façons dont vous aimez le mieux les exprimer ?

4. Décrivez le monde parfait selon vous.

5. A quel moment dans ma vie, j'ai éprouvé la plus grande joie ? Quand est-ce que j'étais heureuse ? Quand est-ce que je me sentais bien ?

En répondant à ces questions, vous avez fait bugger votre mental, votre esprit. Les réponses que vous venez d'écrire vous ont été insufflées par votre « moi profond », votre petite fille, votre âme, votre subconscient –appelée le comme vous le souhaitez.

Le cadeau de la fée que vous avez décrit représente votre but dans la vie.

Complétez : *Mon but dans la vie est*

Votre mission de vie est d'aider à ce que le monde ressemble à votre vision du monde parfait.

Complétez : *Ma mission de vie est*

Comment allez-vous réaliser votre mission de vie ? Et bien, concrètement, avec vos 2 qualités et les 2 façons que vous avez de les exprimer.

Complétez : *Pour contribuer à concrétiser ma mission de vie, je vais*

Vous avez éprouvé un sentiment de bonheur et de bien-être à certains moments de votre vie (question 5).

Lorsque vous êtes dans la joie, radieux, que vous êtes expansif et excité, que vous perdez la notion du temps, alors vous êtes dans votre mission de vie. On parle à ce moment-là d'alignement avec l'univers.

Quand vous êtes connecté à votre moi profond (âme, petite fille), que vous contribuez à réaliser votre mission de vie, vous êtes heureux, survolté, plein d'énergie, ouverts aux autres, alors vous êtes aligné avec l'univers.

Chacun d'entre-nous arrive sur terre avec une mission de vie. Vous n'avez pas une idée précise de cette mission, c'est normal. Ne vous enfermez pas dans un rêve trop petit. Faites un pas chaque jour vers votre passion et laissez la vie vous apporter des choses, des personnes et saisissez les occasions du moment présent.

Listez ici tous ce qui vous inspire et vous fait vibrer (livres, films, citations, sport, personnalités...) et vous verrez qu'il y a un lien unique qui lie toutes ces sources d'inspiration : ce lien c'est votre mission de vie !

Ma liste d'inspirations :

3. S'aimer inconditionnellement

Maman Ours ne s'aime pas. Elle se trouve grosse, moche, inintéressante, fade et insipide. Et ben, vous savez quoi ? Elle le pense si fort qu'elle l'est réellement ! Elle se critique sans cesse parfois ouvertement « quelle conne je suis ! » ou « grosse gourdasse » ou « t'es complètement débile » et souvent dans sa tête, une petite voix la critique devant le miroir : « Regarde cette cellulite , c'est moche ! », et « tes seins tombent , on dirait une vieille ! ».

Maman Ours se trouve nulle sur de nombreux plans et elle n'arrive même pas à voir ce qu'elle réussit. Quand on lui fait un compliment, elle ne l'accepte pas et n'y croit pas.

Pour devenir une femme épanouie, vous devez apprendre à vous aimez telle que vous êtes. Vous devez faire taire cette petite voix critique à l'intérieur de vous ! Vous êtes parfaite telle que vous êtes et il va falloir en prendre conscience grâce à cette petite série d'exercices.

Exercice de métamorphose n°6 : le mur des réussites

Dans votre vie, vous avez réussi de nombreuses choses ! Mais si je vous assure !

En vrac, vous avez : donné la vie (1, 2 ou 3 enfants), trouvé un partenaire de vie, gagné une compétition de sport, obtenu un diplôme, peut-être acheté une maison ou un appartement, appris à jouer d'un instrument de musique, appris à chanter, à peindre ou à danser, à trouver des amis, à voyager, à aider quelqu'un...

Vous allez prendre une photo de tout ce dont vous êtes fière dans votre vie et les coller sur votre mur de la réussite ci-dessous.



Exercice de métamorphose n°7 : Je m'aime et je m'approuve

Il va falloir vous regarder dans un miroir, droit dans les yeux et vous dire : « Je m'aime et je m'approuve ».

Et vous n'allez pas le faire 1 fois par jour mais au moins 100 fois par jour. C'est un genre d'autosuggestion. Au début, vous aurez l'impression de mentir, cela vous gênera, peut-être même que vous ne réussirez pas à vous le dire à haute voix. Alors dites-le d'abord dans votre tête !

A force de le répéter, cette phrase-mantra va devenir de plus en plus facile à dire et vous arriverez même à croire en son contenu.

Exercice de métamorphose n°8 : inventer des chansons-mantras

J'avais beaucoup de mal à me répéter des phrases positives à rallonge lues dans des livres de développement personnel, alors j'ai décidé d'écrire mes propres chansons-mantras. Plus facile à retenir et plus agréable à prononcer, vous pouvez ainsi les chanter plusieurs fois dans la journée. Ci-dessous vous trouverez la mienne. Si elle vous parle, adoptez-là, sinon inventez-en une qui vous correspond mieux. L'essentiel dans ces chansons-mantra, c'est de parler de soi au présent !

Il faut comprendre que votre cerveau (et celui de tous les êtres humains) n'entend pas les négations et si vous parlez au futur, il considère que ça n'arrivera pas !

On ne dit pas : « Je ne veux plus être moche » (car le cerveau n'entend que les mots « je veux moche » !). Dites plutôt « Je suis belle ».

On ne dit pas : « Je serai mince ». L'utilisation du futur dit à votre cerveau de ne rien faire aujourd'hui pour changer la situation. Dites plutôt « Je suis mince » et là votre cerveau va se programmer pour faire adhérer vos actes à la situation : vous mangerez moins ou mieux, vous ferez du sport.

Ah oui ! C'est tout un art de savoir programmer votre cerveau. Mais maintenant, vous avez le mode d'emploi qui est constitué de deux règles simples:

1. Je parle au présent,
2. J'utilise uniquement des affirmations !

Voici la chanson mantra que j'ai composé pour palier à mes complexes physiques. Un ami musicien, Tom Nardone, m'a aidé à la mettre en musique. Et je suis très reconnaissante pour son travail et son implication dans ce projet.

Je suis belle*

*Je suis mince, je suis jolie
Mon corps est en harmonie
Je suis belle, je suis sexy
Mon sourire illumine ma vie.*

Ma peau est douce, c'est une merveille
Mes beaux yeux brillent comme le soleil
Mes lèvres pulpeuses sont couleur vermeil
Je suis parfaite jusqu'aux orteils.

*Je suis mince, je suis canon
Mes muscles, c'est du béton
Je suis belle, je suis canon
Mon visage est tellement mignon.*

J'ai la taille fine, le ventre plat
Des fesses galbées, une cambrure de diva
Des jambes fuselées, bien dessinées
Des épaules droites et bien musclées.

* En vente sur mon blog enmodepaleo.eklablog.com

4. Prendre soin de soi

Maman Ours est la dernière roue du carrosse. Elle ne prend jamais de temps pour elle, car sa priorité ce sont ses enfants, son mari, son travail, les tâches ménagères... Maman Ours s'oublie complètement. Son cœur est asséché, elle n'a aucun amour pour elle à l'intérieur.

Du coup, il lui est difficile de donner de l'amour autour d'elle, car sa source est tarie. Elle critique ses enfants constamment et ne s'occupe d'eux que de façon mécanique (bain, devoirs, habillage...); pas de jeux, pas de moments partagés, pas de réelle communication avec eux.

Elle n'a pas de temps pour aller chez le coiffeur, se raser, se mettre de la crème hydratante, faire du sport, se préparer des repas équilibrés, sortir avec ses copines, se ressourcer au calme, faire une activité créative durant 1h. Non, Maman Ours à d'autres priorités qu'elle-même !

Et bien, pour devenir épanouie, il va falloir revoir vos priorités !

Vous êtes **LA priorité**.

Qui va s'occuper de vous si vous ne le faites pas vous-même ? Vous méritez le meilleur ! Et il n'y a rien d'égoïste à s'occuper de soi. Faites donc taire tous les idiots qui vous disent ça en médiocratie.

Quand on s'aime, quand on prend soin de soi cela permet d'être dans un état de grâce qui nous poussera à donner encore plus d'amour aux gens qui nous entoure. Tout le monde sera gagnant dans cette histoire : vous et votre entourage.

Exercice de métamorphose n°9 : pardonnez !

Vous êtes unique, vous êtes parfaite telle que vous êtes aujourd'hui. Il faut vous accepter enfin pour ressentir de la bienveillance envers vous-même. Pardonnez-vous d'avoir oublié qui vous étiez, de vous avoir critiqué, d'avoir mis à mal ce corps qui fait tant pour vous chaque jour (vous apporter l'oxygène, nettoyer votre sang, combattre les virus...), d'avoir fait du mal à vos enfants, votre mari ou vos proches.

Pardonnez également à ceux qui vous ont fait du mal, libérez-vous de ce fardeau !

Fermez les yeux. Visualisez la personne qui vous a fait du mal et dites en la visualisant « Je déchire le contrat qui me lie à toi, je te pardonne, je te libère, je continue mon chemin avec bienveillance et amour ».

Car quand on s'aime (soi-même), on ne peut pas vivre dans le passé. Car vivre dans le passé, c'est ressasser des souvenirs douloureux et se punir chaque jour encore et

encore en refaisant les mêmes erreurs, en se sentant coupable. Le passé n'existe plus, libérez-le, libérez-vous, lâchez prise !

Il faut absolument que vous ressentiez un pardon sincère. Que vous visualisiez ces personnes heureuses dans leur vie et que vous-même vous visualisiez heureuse.

Votre passé est parfait tel qu'il est car vous avez appris des leçons et vous êtes grâce à cela l'être unique que vous êtes aujourd'hui. La terre est une école et votre rôle est d'apprendre. Jusqu'à présent vous avez appris à l'insu de votre plein gré, en vous laissant balloter par la vie, mais maintenant que vous savez qui vous êtes, que vous avez une vision plus précise de votre mission de vie, vous allez apprendre vite et bien !

Exercice de métamorphose n°10 : bienveillance envers son corps

Maintenant que vous aimez votre corps tel qu'il est (ou du moins que vous essayez de l'aimer tel qu'il est), vous allez en prendre soin et le chouchouter ! Impossible pour vous désormais de lui infliger quotidiennement des produits toxiques aux noms imprononçables. Une étude britannique a révélé en 2014, qu'en moyenne, une femme applique 515 produits chimiques sur son corps chaque jour. Comment est-ce possible, me direz-vous?

Avez-vous déjà lu l'étiquette de composition de: votre parfum, votre maquillage, votre gel douche ou savon, votre déodorant, votre démaquillant, votre shampoing/après shampoing, vos crèmes de jour/de nuit, votre anti-moustiques, votre produit vaisselle, vos produit ménagers... Non? Vous n'avez jamais regardé l'étiquette? Ou bien vous avez lu mais vous n'avez rien compris à cause des termes scientifiques et des noms à rallonge. Et bien, c'est simple ces produits industriels contiennent tous des produits chimiques! Certains sont mêmes cancérigènes ! Un cancérologue a dit à ma cousine, atteinte à l'époque d'un cancer du sein, qu'il fallait arrêter le déodorant. Quand elle m'a dit ça, il y a environ 10 ans, j'étais très étonnée à l'époque! Je ne pensais pas que les produits dont on vantait les mérites dans des publicités, qui étaient en vente dans tous les supermarchés pouvaient être cancérigènes!

Pourquoi les médecins attendent-ils que l'on soit atteinte d'un cancer pour nous prévenir de la dangerosité de ces produits? Tout le monde doit être au courant, le message est simple: vous vous empoisonnez chaque jour et vous empoisonnez également vos enfants!

Même le fœtus est touché quand la femme enceinte dépose sur sa peau un produit chimique, car la peau absorbe ces produits toxiques qui se retrouvent dans l'organisme!

Depuis que j'ai compris cela, j'utilise uniquement des produits naturels, bio, dont la liste d'ingrédient est la plus réduite possible: souvent il n'y a qu'un seul ingrédient! C'est vrai que ma salle de bain ressemble de plus en plus à une cuisine, mais l'essentiel c'est de prendre soin de son corps!

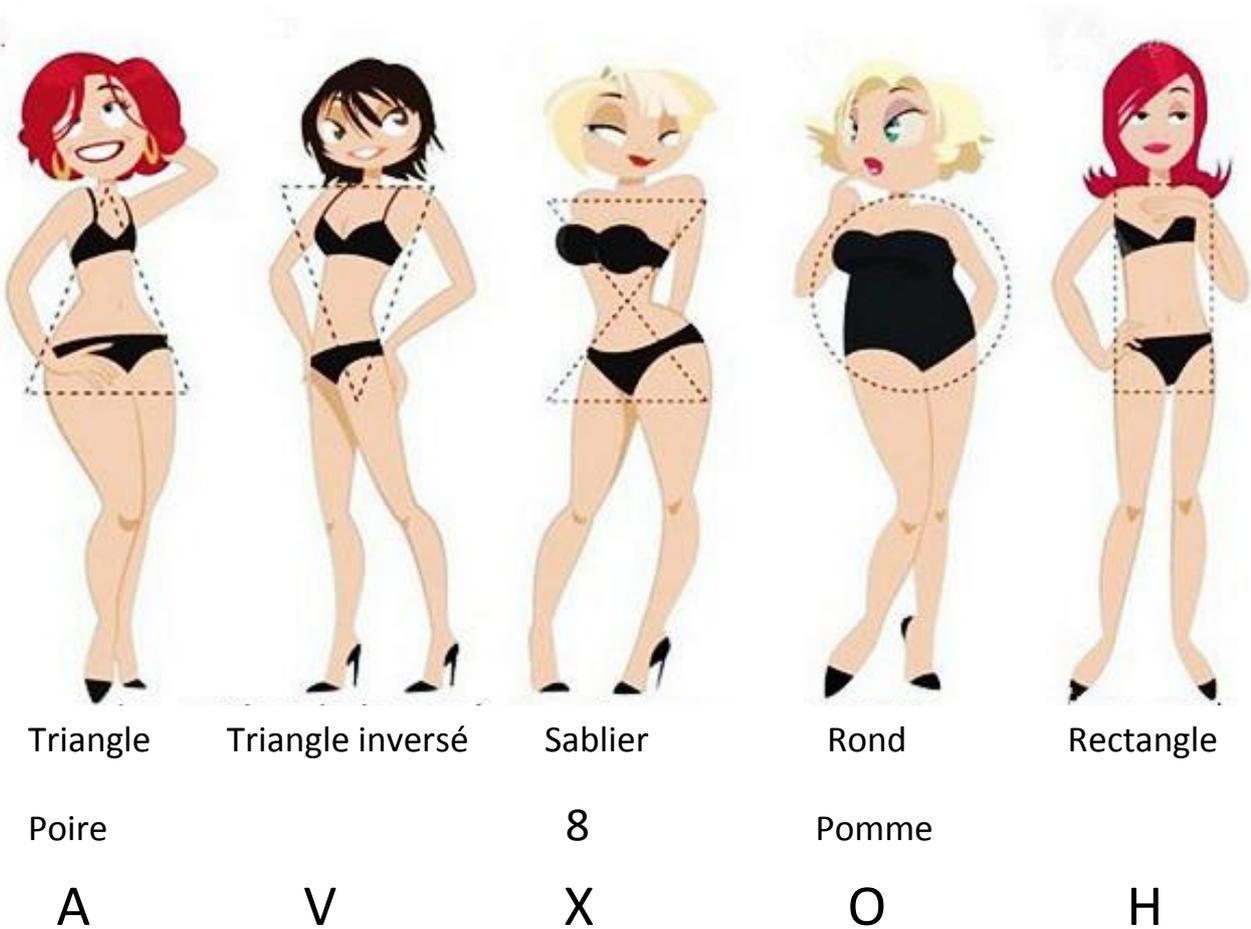
Voici une liste de tous les produits simples, bio et naturels que l'on peut utiliser sur sa peau sans crainte. En plus, vous verrez que votre peau vous dira merci! Elle sera plus lumineuse et plus belle (adieux petits boutons et rougeurs...)

Produit industriel toxique	Produit de substitution bio
Déodorant	Bicarbonate de soude (poudre fine)
Dentifrice	Dentifrice bio, bicarbonate de soude, poudre sèche bio
Crème de jour	Huile de jojoba ou huile de macadamia
Crème de nuit	Magic egyptian ou Huile de jojoba ou huile de macadamia
Shampooing	Shampooing bio, fleur de shampooing
Savon, gel douche	Gel douche bio sans savon
Après shampooing	Après shampooing bio ou cidre de vinaigre de pomme
Soin cheveux	Soin maison à base d'œuf ou d'huile de coco ou d'avocat
Exfoliant corps	Exfoliant maison : sucre de coco + huile de coco
Exfoliant visage	Exfoliant aux acides de fruit : jus de citron bio
Maquillage	Maquillage certifié bio
Coloration cheveux	Coloration végétale

Exercice de métamorphose n°11 : comprendre son corps

Il est important pour vous d'accepter votre corps. Vous possédez une certaine morphologie et il faut que vous la connaissiez pour pouvoir vous habiller à votre avantage. En effet, chaque morphologie a des caractéristiques bien précises, des atouts et des inconvénients et il s'agit de jouer avec les vêtements pour rendre votre silhouette la plus harmonieuse possible.

Voici les 5 silhouettes (morphotypes) les plus courantes :



Pour connaître votre morphotype, vous pouvez :

- Observer objectivement les silhouettes pour voir à laquelle vous correspondez
- Mesurez vous sur une photo de vous prise de face : les épaules, la taille (l'endroit le plus fin), les hanches
- Sur une photo de face, retracer les contours de votre silhouette pour voir à quel morphotype vous correspondez.

Complétez : *ma morphologie est de type*

Il s'agira désormais de trouver des vêtements qui mettent en valeur votre silhouette. Il faut se rendre à l'évidence : un jean taille basse ne convient pas à tout le monde et les coupes de vêtements qui sont bien adaptées à votre silhouette peuvent vous faire perdre visuellement 4 ou 5 kilos !

Exercice de métamorphose n°12: la beauty attitude

La beauté n'est pas qu'une question de plastique. Certaines stars ou modèles nous paraissent très belles et pourtant si on y regarde de près, elles sont loin du standard de perfection "barbie".

Je pense vraiment que le secret de la beauté, c'est la confiance en soi. Rien ne sert de passer sous le bistouri d'un chirurgien pour modifier son apparence tout est une question d'attitude. La photographe Gracie Hagen a voulu démontrer par ses clichés intitulés "illusions of the beauty" que selon la pose que prenait le modèle, on la trouvait belle ou hideuse.



Une attitude ouverte, épaule en arrière, poitrine en avant, cambrure, tête haute, regard franc, cheveux au vent et vous êtes magnifique aux yeux des autres!

Une attitude fermée, épaules rentrées, dos courbé, menton baissé, regard fuyant, cheveux tirés et vous paraissez très laid et vraiment peu avenant.

La clé de la beauté c'est la confiance en soi et l'attitude qui va avec ! Regardez plutôt! C'est juste époustouflant!

Alors redressez-vous, marcher la tête haute, les épaules en arrière, le buste en avant et vous serez belle !

Exercice de métamorphose n°13: Ecouter son corps

Il faut réapprendre à écouter son corps ! Pour cela, il faut prendre le temps de s'arrêter et de questionner son corps : Est-ce que j'ai faim ? Est-ce que j'ai soif ? Est-ce que j'ai mal quelque part ? Est-ce que je suis fatiguée ?

Et selon les réponses, on prête attention à faire ce que notre corps nous demande. En faisant ça, on considère son corps comme quelque chose d'important et comme ce corps c'est aussi nous, on se considère comme quelqu'un d'important et on considère ses propres besoins comme quelque chose d'important !

J'ai sommeil ? Ok, je vais me coucher plus tôt, ou je vais faire une petite sieste.

Pour les émotions, c'est pareil !

Vous êtes en colère, triste, angoissé, accueillez ces sentiments avec bienveillance. Demandez-vous : Pourquoi suis-je en colère ? Quel souvenir cette situation remue t'elle ? Que m'apprend cette situation sur moi-même ? Que puis-je faire pour transformer cette colère en une action positive ?

En général quand on se sent mal à l'aise dans une situation, c'est que nous sommes sous l'emprise d'un frein inconscient. Par exemple, si vous avez peur de parler en public, et que dans une situation professionnelle, on vous demande de prendre la parole, vous allez choisir 2 options : la fuite (en prétextant un empêchement) soit vous allez essayer d'affronter votre peur et pleins de symptômes gênants vont apparaître : joues rouges, transpirations, bégaiement, trou noir...

Tous ces symptômes gênants sont justes là pour vous dire que vous avez un accord inconscient qui vous bloque dans votre prise de parole. Ce frein vient de votre vécu, de votre mental. Vous avez peut-être vécu une expérience malheureuse en parlant en public quand vous étiez enfant, on s'est moqué de vous ou vous avez eu une mauvaise note. En tous cas, vous avez associé prise de parole et douleur. Donc votre esprit va tout faire pour éviter ce genre de situation !

La seule solution pour arrêter ce cycle infernal est d'identifier vos freins, d'en prendre conscience et de rompre les accords négatifs qui y sont associés.

Exercice de métamorphose n°14: Rompre ses anciens accords

"Je ne serai jamais mince, j'ai une mauvaise génétique, j'ai de gros os, je n'ai pas de volonté, je suis nulle en sport, je suis incapable de parler en public "...

Voici le genre d'accords que vous avez passé avec vous même et vous savez quoi ? Vous faites tout inconsciemment pour correspondre à cet accord !

Exercice de métamorphose n°15: S'entourer de personnes bienveillantes

Maman Ours est blessée par la méchanceté gratuite. Si on la critique ouvertement sur son apparence, sur ses idées, sur sa façon de faire ou d'être, elle se sent vraiment mal ensuite. Car il ne faut pas se leurrer, des mots peuvent faire autant de mal que des coups.

Maintenant si vous comprenez que l'amour de soi est une clé pour réussir votre vie et pour être heureux, vous refuserez de recevoir des critiques non constructives et blessantes. Vous vous aimez telle que vous êtes et vous vous approuvez. N'accordez aucune importance aux paroles blessantes, ne les prenez pas personnellement.

Au contraire, demandez-vous pourquoi cette personne est si agressive : Qu'a t'elle subit, quelle vie a t'elle vécue pour être aussi aigrie et agressive? Pourquoi mon comportement la dérange t'elle autant? Comment interprète-t-elle mes actes pour que cela la fasse réagir de manière si violente? Vous n'aurez peut-être jamais de réponse à ces questions, mais vous savez que cette personne est malheureuse, alors vous lui pardonnez.

Quand on s'aime, on ne peut accepter que les autres nous maltraitent de quelque façon que se soit (par des actes, par des mots, par des coups). Il faut s'éloigner des gens malveillants et s'entourer uniquement de personnes bienveillantes et positives.

Quand on s'aime, on ne peut accepter de se maltraiter soi-même: on fait taire cette petite voix dans notre tête qui nous critique, on refuse d'accorder de l'importance à l'avis des autres, on fait toujours de son mieux pour ne jamais se sentir coupable, on vit en accord avec ses croyances profondes et ses envies, on pardonne à ceux qui nous ont fait du mal pour avancer en paix.

De toute façon, il y aura toujours quelqu'un pour vous critiquer quoi que vous fassiez. Méditez-donc l'histoire suivante:

"Le père, l'enfant et l'âne.

Un enfant demande à son père :

- Dis papa, quel est le secret pour être heureux ?

Alors le père demande à son fils de le suivre ; ils sortent de la maison, le père sur leur vieil âne et le fils suivant à pied.

Et les gens du village de dire :

- Mais quel mauvais père qui oblige ainsi son fils d'aller à pied !

- Tu as entendu mon fils ? Rentrons à la maison, dit le père.

Le lendemain ils sortent de nouveau, le père ayant installé son fils sur l'âne et lui marchant à côté. Les gens du village dirent alors :

- *Quel fils indigne, qui ne respecte pas son vieux père et le laisse aller à pied !*
- *Tu as entendu mon fils ? Rentrons à la maison.*

Le jour suivant ils s'installent tous les deux sur l'âne avant de quitter la maison. Les villageois commentèrent en disant :

- *Ils ne respectent pas leur bête à la surcharger ainsi !*
- *Tu as entendu mon fils ? Rentrons à la maison.*

Le jour suivant, ils partirent en portant eux-mêmes leurs affaires, l'âne trotinant derrière eux. Cette fois les gens du village y trouvèrent encore à redire :

- *Voilà qu'ils portent eux-mêmes leurs bagages maintenant ! C'est le monde à l'envers !*
- *Tu as entendu mon fils ? Rentrons à la maison.*

Arrivés à la maison, le père dit à son fils :

- *Tu me demandais l'autre jour le secret du bonheur. Peu importe ce que tu fais, il y aura toujours quelqu'un pour y trouver à redire.*

Fais ce que tu aimes et tu seras heureux !"

Alors, quoi que vous fassiez faites ce que vous aimez! Et ne croyez pas ceux qui insinuent que vous êtes égoïstes : **en étant vous-même vous apportez plus à ce monde qu'en essayant d'être quelqu'un d'autre. Soyez différents des autres, soyez vous-même !** "Soyez le changement que vous voulez voir dans ce monde" disait Gandhi.

N'attendez pas l'approbation de vos amis ou de vos parents! Personne ne sait mieux que vous ce qui est bon pour vous!

5. Oser être soi-même

Un jour, quelqu'un a dit à Maman Ours : « Mais pour qui tu te prends ? Tu n'es pas assez riche, belle, intelligente ou de la bonne origine sociale pour faire ça ! » Et Maman Ours s'est dit que c'était vrai et elle en a fait une croyance limitante.

Désormais quand elle rêve de quelque chose, elle se dit : « Mais je ne suis pas assez intelligente, belle ou riche pour faire ça ! Je n'y arriverais pas ! ». Elle n'essaye même pas, elle se programme à l'échec directement.

Pour devenir une femme épanouie, il va falloir déprogrammer toutes vos croyances limitantes. Il va falloir vous dire que si vous pouvez le rêver, c'est que vous pouvez le faire. Je ne dis pas que ce sera facile. Il y aura des échecs, des réussites avant d'atteindre votre but mais vous avancerez dans la vie. Vous ne subirez plus votre vie ! Vous en serez l'acteur principal et vous jouerez le rôle qui vous convient. A travers ces exercices de métamorphose, vous allez enfin oser être vous-même.

Exercice de métamorphose n°16 : changer sa vision du monde

L'Homme a toujours eu une vision étriquée du monde. Il a cru que la terre était plate, que seul ce qui était visible à l'œil nu existait...jusqu'à ce que des visionnaires émettent l'idée que la terre était ronde et que chaque chose était constituée d'atomes.

Vous êtes le reflet de vos pensées. Vous avez des pensées étriqués, limitantes ? Votre vie sera étriquée et vos compétences limitées. Vous pensez que vous ne pouvez pas apprendre à nager, vous n'y arrivez pas. Vous pensez que vous êtes trop bête pour parler anglais, vous ne parlez pas anglais. Vous pensez que vous êtes mauvais chanteur, vous chantez faux. C'est aussi simple que ça !

Pour Vadim Zeland, physicien quantique russe, « *le monde agit comme un miroir. Il reflète votre attitude envers lui. Si vous n'êtes pas satisfait du monde, il vous reflètera cette insatisfaction. Si vous luttez contre lui, il luttera contre vous. Lorsque vous arrêtez de lutter, le monde vient à la rencontre de vos souhaits. Si vous osez avoir ce que vous souhaitez, l'univers trouve une façon de vous l'apporter. Cessez de vous désespérer pour cela, vous l'obtiendrez de toute façon. Vous feriez mieux de penser que vous ne faites que prendre ce qui vous appartient. Vous le prenez sans demander ni insister.*

La société vous impose un scénario différent. Vous êtes obligé de lutter pour atteindre votre but. Vous devez déclarer la guerre entre vous et le monde. On vous suggère que vous n'êtes pas parfait et que, par conséquent, vous n'atteindrez pas votre but tant que vous ne changez pas. Après vous être changé, vous devez rejoindre la bataille pour gagner votre place au soleil. Ce scénario n'a pour but que de vous prendre votre énergie et de vous diriger dans une cellule de la matrice. En vous battant contre vous-même, vous donnez votre énergie à la matrice. »

Exercice de métamorphose n°17: Faire taire la petite voix critique

Tout le monde a dans la tête une petite voix, qui la critique et la rabaisse ou entraîne la culpabilité. Il faut déjà prendre conscience de cette voix critique. Ensuite, il faut écouter ce qu'elle nous dit.

Ecrivez ici les remarques qu'elle vous dit le plus souvent :

Ecrivez ci-dessous qui utilisait ce genre de remarques à votre propos ? Votre mère ? Votre père ? Un enseignant ?

Il faut décider que cette voix vous entrave et vous empêche de vous réaliser et que vous pouvez l'éliminer si vous le souhaitez.

Alors à chaque fois que vous entendez cette petite voix, il vous faut la stopper :

- Soit en lui disant : « Stop ! », « Tais-toi ! » ou « Ta gueule ! » (si elle vous énerve vraiment !), puis en ajoutant « je m'aime et je m'approuve ».

- Soit en inventant une petite chanson mantra. La mienne est un peu longue, souvent je ne chante que le refrain quand nécessaire.

Tais-toi ! *

*Petite voix critique
Qui me hante qui me pique!
Négative, arbitraire,
Tu vas maintenant te taire !*

Dans ma tête, tu me tracasses
Insultes, méchancetés et menaces
A cause de toi, je me sens trop nulle
Et je m'enferme dans une bulle.

Tu es angoisse, tu es peur
Tu es tristesse et rancœur
Tu ne crées que l' malheur
Je renonce à t'écouter encor'.

Je suis amour et respect
Je suis joie et je vis en paix
Je veux goûter au bonheur
J'ai droit à ce qu'il y a de meilleur.

Je fais confiance en la vie
Pour m'apporter ce dont j'ai envie
Je laisse venir et puis partir
J'ai confiance en mon avenir.

Exercice de métamorphose n°18: écouter la petite fille qui est en vous

Dans la vie, Maman Ours se sent victime. Elle pense que si les autres changeaient, ce serait mieux, elle serait plus heureuse. Elle pense qu'elle n'a pas de chance, qu'elle ne peut rien faire pour changer les choses.

Mais c'est faux ! Chaque Maman Ours possède encore cette petite fille à l'intérieur d'elle-même, sa déesse intérieure qui n'attend qu'une chose, c'est qu'on l'écoute et qu'on s'occupe d'elle, de ses idées, de son opinion !

La petite fille, la déesse qui est en nous, c'est notre âme, notre moi profond. Elle se trouve dans une zone de notre cerveau appelée pré-frontal et elle sait qui nous sommes et ce qui est bon pour nous. Il va falloir apprendre à écouter son intuition, sa créativité et à suivre son enthousiasme.

Jusqu'à présent, vous n'avez écouté que votre cerveau néolimbique où se trouve votre esprit, votre conscience qui vous a permis d'apprendre (à parler, à conduire...) et c'est là que se trouve tout ce que la société et vos parents vous ont appris : c'est bien/c'est mal, il faut/ il ne faut pas, c'est juste/c'est faux, t'es bon/t'es nul.

Cet esprit, vous l'aurez compris, c'est votre petite voix critique qui vous hante qui vous pique ! Cette petite voix est un conditionnement par la peur : peur d'être rejeté, peur de ne pas être aimé, peur des autres, peur de la nouveauté...

Quand on n'écoute pas son âme, la petite fille ou déesse qui est en nous - qui n'a pas de mots ni de voix pour s'exprimer - celle-ci s'arrange pour nous envoyer des messages à travers notre cerveau reptilien, celui qui gère notre corps. Alors on se sent stressé, en colère, abattu, fatigué ou bien on développe des « maladies » – « mal à dire », si on décompose le mot- comme par exemple les maladies de peau ou des douleurs chroniques.

Il faut apprendre à écouter ses signaux d'alarmes du corps. Pourquoi je suis stressée ? Pourquoi ai-je mal au ventre, la gorge nouée? Ce sont des alarmes qui nous signalent un dysfonctionnement, que l'on a une pensée inadaptée à la situation. Il faut apprendre à faire confiance à notre ressenti.

Quand notre esprit tient compte des envies et des aspirations de notre déesse intérieure (notre âme), alors tout fonctionne à merveille. On parle alors d'alignement avec l'univers. Quand on est aligné, que notre esprit est connecté à notre partie divine (âme), on crée des circonstances heureuses appelées en transurfing « vague de succès ».

Voyons voir si vous êtes alignés...

Décrivez votre tempérament (il n'a pas changé depuis que vous êtes bébé) :

Décrivez votre caractère (ce que les gens disent de vous):

Trouvez-vous les mêmes réponses dans le tempérament et le caractère ?

Si oui, bravo, vous écoutez votre tempérament (votre petite fille, votre déesse, votre âme) et votre caractère correspond à qui vous êtes vraiment au fond de vous. Votre motivation dans votre vie est double : vous agissez par plaisir et pour un résultat.

Si la réponse est non, alors c'est que vous êtes uniquement motivé par le résultat dans un système de punition/récompense. Vous ne prenez pas de plaisir dans votre vie à faire ce que vous faites.

Exercice de métamorphose n°19 : il n'est jamais trop tard !

Votre vie ne vous convient pas. Arrêtez-vous et recommencez alors ! Vous ne serez jamais plus jeune qu'aujourd'hui, alors c'est aujourd'hui le bon moment pour recommencer !

Demandez-vous et complétez:

Quand ma vie est parfaite, je suis

Et qui vous empêche de devenir celle que vous voulez être ? Qui vous empêche de faire ce que vous voulez faire ?

Rien ! Personne ! Même pas le manque d'argent ! Tout ça ce sont de fausses excuses pour rester en médiocratie !

La seule personne qui vous restreint et qui vous freine, c'est vous ! Prenez vos responsabilités ! Comprenez que vous êtes le seul responsable de ce qui se passe dans votre vie. Vos réactions aux différents événements de votre vie vont soit vous maintenir en médiocratie soit vous élever jusqu'à atteindre votre rêve.

Que vous ayez, 25 ans, 35 ans, 45 ans, 65 ans ou même 75 ans, rien ne vous empêche d'être qui vous souhaitez être ni de faire ce que vous voulez faire !

Exercice de métamorphose n°20 : Je fais ce qui me plaît !

Votre passion, c'est :

Que ce soit la lecture, les voyages, l'écriture, la danse, la chanson, aider les autres, la nature, les animaux, les enfants.... Et bien, passer le reste de votre vie à faire ce que vous aimez !

Le plus simple pour commencer est de laisser un peu (beaucoup) de place dans votre vie actuelle pour pratiquer votre passion. Trouver un moyen pour pouvoir pratiquer votre passion chez vous ou dans un club, une association...

Lancez-vous ! Ne vous limitez pas ! Vous ne connaissez personne dans cette association ? Dites-vous que c'est l'occasion de rencontrer des personnes qui partagent la même passion que vous et que cela vous aidera à progresser. Vous êtes débutant dans un sport ? Et alors ? Tout le monde a été débutant un jour, même les plus grands champions !

Ensuite, il faudra peut-être penser à vous réorienter professionnellement. Cherchez un métier qui correspond à votre passion. Confucius a dit : « Choisissez un travail que vous aimez et vous n'aurez pas à travailler un seul jour de votre vie ! ». En effet, la femme passionnée par son travail fait ce pour quoi elle est faite, sans avoir le sentiment de travailler. Elle a trouvé sa voie, c'est-à-dire le moyen de son épanouissement personnel. Elle fait ce qu'elle aime sans se forcer ni se raisonner à aimer ce qu'elle fait.

Cherchez votre voie et suivez là ! Je ne dis pas de quitter du jour au lendemain son job actuel, car vous avez des enfants à charge, des factures à payer. Tout d'abord faites des formations, reprenez vos études dans le cas d'un DIF, prenez des cours du soir, documentez vous sur le sujet... Cela peut prendre plusieurs années, mais peut importe, c'est votre mission de vie que vous êtes en train de réaliser. Vous ne perdez pas votre temps, car votre chemin est aussi intéressant que son but.

L'essentiel est de faire un petit pas de plus chaque jour vers votre mission de vie. Vous méritez d'avoir le meilleur job du monde pour vous !

Ecrivez la 1^{ère} chose qui vous vient à l'esprit :

Mon job de rêve c'est :

6. Avoir la gratitude attitude

Maman Ours ne voit que les ennuis dans sa vie : les rhumes et otites à répétition de ses enfants, son poids qui l'empêche de faire ce qui lui plait, la pluie qui tombe...

Et aussi, elle voit surtout ce qui lui manque : la minceur, la beauté, la jeunesse, la voiture à la mode, la maison, l'argent... Maman Ours pense que la vie est injuste, qu'elle n'a pas de chance et que la vie sur terre est difficile.

Pour devenir une maman épanouie, il va falloir apprendre à voir sa vie autrement. La voir de façon positive. Se lever chaque matin, en remerciant l'univers d'être en vie, de respirer et d'accueillir cette nouvelle journée avec confiance et bienveillance. Et chaque soir, remercier la vie pour tout ce qu'elle vous a offert dans la journée.

Exercice de métamorphose n°21: réveil bien-être

Quand vous vous réveillez le matin, avant même d'ouvrir les yeux, ressentez de la gratitude : la chaleur de votre lit, le fait d'être encore en vie une journée de plus...

Puis étirez-vous comme vous le sentez.

Et enfin visualisez votre journée, en vous disant : je vais passer une excellente journée, je vais avoir d'excellentes nouvelles, je vais rire, je vais m'amuser....

Ainsi vous programmer votre journée à être merveilleuse. Même si un problème arrive dans votre journée, vous réussirez à y faire face de façon positive en vous demandant : qu'est ce que j'ai appris de cette situation, de cet événement aujourd'hui ?

Car votre vie n'est qu'une succession d'expériences qui vous permet de vous révéler et de concrétiser votre mission de vie.

Exercice de métamorphose n°22: agenda de gratitude

Acheter un bel agenda de type scolaire (1 page par jour) avec un beau stylo et chaque soir avant de vous couchez, trouvez 5 choses qui vous ont fait plaisir dans cette journée. Cela peut aussi bien être une bonne nouvelle, qu'un couché de soleil, un câlin avec vos enfants, la chaleur d'un feu de bois, une fleur offerte, un moment de sérénité...

Certains jours, vous penserez que vous n'arriverez pas à tirer du positif de cette journée. Et au final, en réfléchissant bien, je vous assure que l'on trouve toujours 5 choses pour lesquelles ont a de la gratitude.

Avoir de la gratitude, c'est dire merci à la vie pour les grands mais aussi pour les petits bonheurs. C'est apprendre à apprécier ce que l'on a déjà. C'est voir la vie de façon positive.

Pour Rhonda Byrne, il y a une loi: pour recevoir, vous devez donner!

La gratitude c'est offrir des remerciements. Sans gratitude vous vous coupez de la magie et de la possibilité de recevoir tout ce que vous voulez dans la vie.

Oprah Winfrey en a fait l'expérience: « *J'ai commencé à exprimer ma gratitude pour les petites choses, et plus je me montrais reconnaissante, plus l'abondance entrait dans ma vie. En effet, ce sur quoi l'on se concentre grandit, et lorsqu'on se concentre sur les bonnes choses de la vie, on en crée davantage. Les occasions, les relations et même l'argent ont afflué dans ma vie lorsque j'ai appris à faire preuve de gratitude, peu importe ce qui m'arrivait.* »

Exercice de métamorphose n°23 : chanter sa gratitude

Voici ma petite chanson mantra. A adopter ou à adapter selon vos souhaits.

Gratitude*

Merci papa, merci maman
Merci la pluie, merci le vent
Merci la terre et tout l'univers

Merci pour tout dans ma vie
Les gens méchants et les gentils
Tous mes tracas et aussi toutes mes joies

Merci pout tout, merci pour ça ! (Bis)

Merci pour tout dans ma vie
Mes enfants et mon mari (mes amis)
Et juste le bonheur d'être en vie

Merci pour tout dans ma cité
L'amour, la sérénité
Le partage et surtout l'amitié.

Merci pout tout, merci pour ça ! (Bis)

Exercice de métamorphose n° 24: trouver la fève

C'est en regardant ma fille, chaque année, collectionner ces petites fèves, partir à leur recherche sur les brocantes et les regarder comme de véritables trésors qu'une idée m'est apparue. Car une fève, c'est quoi pour elle? Un cadeau extraordinaire, un trésor qui lui était destiné et qui fait d'elle un être exceptionnel: une reine!

Et si la galette des rois était une représentation de l'univers et les fèves des cadeaux offerts par cet univers ! Et si, il y avait plein de fèves dans votre vie qui vous étaient destinées ? Vous pensez que ce n'est pas possible? Que vous n'avez pas assez de chances pour ça ? Qu'il ne vous arrive jamais rien de bien ? Alors faites-moi taire cette petite voix critique et négative !

Et si tout simplement, elles existaient vraiment mais qu'en fait vous ne les voyiez même pas ! Mais pourquoi donc passeriez vous à côté, me direz-vous ?

Tout d'abord parce que vous êtes persuadés que vous n'avez pas de chance ou peut-être même que votre petite voix vous dit que vous ne le méritez pas ! Donc inconsciemment vous choisissez la part de galette sans fève ou bien vous prenez la part de galette avec fève mais vous la mangez tellement vite (sans l'apprécier) que vous avalez la fève tout rond sans vous en apercevoir !

Et aussi parce qu'une fève, c'est beau ! Et que notre société anxigène (médias, stress quotidien, droits/devoirs), tourne uniquement notre regard vers les choses négatives. Et à force de voir des choses négatives, nous ne voyons que ça. Nous ne voyons pas les petites fèves, les petits trésors autour de nous qui nous tendent les bras !

Alors comment faire pour voir de nouveau ces beaux cadeaux autour de vous ?

Il faut simplement vous entraîner à voir ce qui est beau. Il faut muscler votre cerveau dans l'autre sens. C'est vraiment un exercice qui va vous demander des efforts au début, mais ensuite ça deviendra un automatisme.

Chaque matin, dites-vous et dites à vos enfants: "Nous allons avoir une belle surprise aujourd'hui et quand nous nous retrouverons ce soir, nous nous raconterons ce que c'était."

Vous débutez ainsi la journée dans un esprit positif en pensant qu'il va vous arriver de belles choses.

Durant la journée, prenez le temps de vous arrêter et de devenir observateur de la vie:

- observer la nature, sa beauté
- écouter les autres
- mettez vos sens en exergue (odorat, goût, ouïe...)
- soyez attentifs à tout ce qui vous entoure qui est beau et qui vous fait du bien
- observer les enfants jouer et s'émerveiller de tout ... et copier-les!
- apprécier les moments de tendresse avec vos enfants, votre conjoint
- remercier chaque soir la vie, pour tous les cadeaux qu'elle vous a apporté: les raconter à vos enfants (et eux vous racontent les leurs), ou les énumérer mentalement ou les écrire (cf. agenda de gratitude)

Si dans la journée, malgré vos idées positives, un incident survient. Au lieu de dramatiser et de vous faire passer pour une victime, essayez d'imaginer en quoi cet événement qui vous semble négatif peut être finalement plutôt positif si vous réagissez de manière différente cette fois-ci. Dites-vous que tout ce qui vous arrive dans votre vie est une chance pour vous : bonheur comme épreuve, cela va vous faire avancer vers votre mission de vie.

Car les fèves, les cadeaux, les solutions ne sont pas uniquement autour de vous, elles sont aussi à l'intérieur de vous. Dans votre âme d'enfant (votre petite fée intérieure) vous avez tout le bonheur, toutes les réponses à vos questions. Il faut juste apprendre à les ressentir au travers de vos émotions, votre corps. Car n'oubliez pas que votre petite fée (votre âme) ne parle pas, elle n'a pas de mots pour s'exprimer, elle a juste des émotions ou des sensations pour se faire comprendre!

Et si vous arrivez enfin à trouver les fèves qui sont en vous, alors vous trouverez encore plus de fèves autour de vous et vous deviendrez la reine de votre vie!

D'ailleurs, Epiphanie est un mot d'origine grecque Ἐπιφάνεια (*Epiphaneia*) qui signifie manifestation, apparition du verbe φαίνω (*phainò*), qui signifie se manifester, apparaître, être évident. Mon prénom Stéphanie contient la même racine grecque (*phainò*), et cela me conforte dans ma mission de vie. L'univers est abondance, remerciez-le en appréciant sa beauté et en acceptant ses cadeaux.

7. Visualiser ses rêves

Maman Ours avait des rêves, il y a bien longtemps de cela. Mais depuis, elle a mis un mouchoir dessus et les a oubliés. Elle ressent une rancœur, un mal-être profond de ne pouvoir ne serait-ce que toucher du bout des doigts ses rêves. Elle est aigrie, désabusé et n'ose même plus rêver.

Du coup, elle essaye d'occuper son cerveau toute la journée en lui faisant regarder 3 à 4h de télévision chaque jour, en écoutant des émissions radios dans la voiture, en jouant à Candy crush ou toute autre activité qui mobilise toute son attention. Ainsi elle ne pense ni à ses rêves, ni à elle-même !

Pour devenir une maman épanouie, il va falloir apprendre à rêver de nouveau. Le grand Walt Disney a dit « if you can dream it, you can do it ! » (si tu peux le rêver, tu peux le faire !). Les rêves sont inatteignables seulement si on le croit. D'où le dicton: "Il ne savait pas que c'était impossible, alors il l'a fait!"

Exercice de métamorphose n°25: devenir sa propre fée

Qui n'a jamais rêvé d'avoir une baguette magique ? On a tous déjà pensé à ce qu'on ferait si on était une fée ...

Et bien, moi, je connais quelqu'un qui, au cours de votre vie, peut exaucer 100 de vos souhaits les plus chers ! Qui est cette fée qui pourra transformer votre vie ? Et bien, prenez un miroir et regardez dedans. C'est là que se cache votre bienfaitrice ! Regardez-bien le reflet. Mais oui, c'est VOUS !

Vous êtes la seule à pouvoir changer votre vie et à pouvoir la vivre comme vous le souhaitez. N'attendez pas qu'on le fasse pour vous ! Sinon vous risquez d'attendre longtemps...Comme dit la pub du loto "100% des gagnants ont tenté leur chance !"

Dans la vie, il faut agir pour avancer ! Il serait dommage d'arriver en fin de vie et de regretter de ne pas l'avoir vécue à fond. Savez-vous quels sont **les 5 plus grands regrets au moment de la mort** (témoignages recueillis par une infirmière australienne, Bronnie Ware):

1. J'aurais aimé avoir le courage de vivre ma vie comme je l'entendais et non la vie que les autres voulaient pour moi
2. J'aurais aimé ne pas m'acharner autant dans le travail
3. J'aurais aimé avoir le courage de dire mes sentiments

4. J'aurais aimé rester en contact avec mes amis

5. J'aurais aimé m'autoriser à être plus heureux

La mort est une très bonne enseignante. Elle nous pose les bonnes questions, répondez-y:

Comment te comporterais-tu si tu savais que tu mourrais dans 6 mois?

Que ferais-tu en priorité?

Avec qui voudrais-tu passer du temps?

Comment dépenserais-tu ton argent?

Que voudrais-tu dire à tes proches, à tes amis?

Quels rêves voudrais-tu réaliser?

Et bien toutes les réponses que vous venez de donner, il faut les appliquer dès à présent, dans votre vie de tous les jours: dire à vos parents ou à vos enfants que vous les aimez, passer du temps avec vos amis, faire ce qui vous rend heureux, changer de métier, manger sainement, arrêter de fumer, vivre votre passion, voyager.... Le changement c'est maintenant! *Facile à dire, mais comment on s'y prend???*

Et bien, on passe à l'exercice suivant !

Exercice de métamorphose n°26 : écrire sa bucket list

C'est quoi une bucket list ?

Il s'agit d'une liste recensant toutes les choses que vous souhaitez réaliser avant de mourir. Cela peut paraître un peu morbide, mais il faut arrêter de se voiler la face. Nos anciens le répètent assez souvent: la vie passe vite! Très vite! Et ce serait dommage d'avoir des regrets!

Alors prenez une feuille et un crayon et écrivez tout ce que vous souhaitez réaliser au cours de votre vie, écrivez vos rêves les plus fous, même ceux qui vous paraissent inatteignables!

5 bonnes raisons de réaliser une bucket list:

- Pour comprendre les choses qui sont réellement importantes pour vous (le quotidien à tendance à nous faire oublier ce qui compte vraiment pour nous)
- Devenir acteur de votre vie: stopper la routine quotidienne qui nous pompe toute notre énergie et nous empêche de réaliser nos rêves
- Réaliser un point de sa bucket list est un acte fort qui vous rendra heureux
- Ecrire une liste, c'est la rendre réelle. Ce ne sont plus des rêves mais des objectifs à réaliser désormais.
- Cette liste est un véritable moteur dans votre vie: elle vous pousse à aller plus loin, à sortir de votre zone de confort, à vous organiser, à changer des choses.

A quoi ressemble une bucket list ?

Peu importe la forme (feuille de papier, fichier sur ordi ou sur votre téléphone, dans votre agenda, dans un carnet spécifique), l'essentiel est de pouvoir la garder à portée de main durant plusieurs années, de pouvoir la relire et la modifier en ajoutant des idées. Et aussi de rayer au fur et à mesure les rêves que vous avez atteints !

Que doit-on écrire dans une bucket list ?

Vous devez écrire tout ce qui vous fait vibrer. Toutes les fois où vous avez dit: j'aimerais tellement... ou il a trop de la chance d'avoir.... et bien notez tout ce qui vous ferait réellement plaisir à vous. Pas des choses pour en mettre plein les yeux aux autres. Non! Ce qui vous motive vraiment vous! Ce que vous avez envie de faire au plus profond de votre être!

En général, nos rêves sont répartis dans les catégories suivantes:

- **les voyages:** visiter certains pays, voir le grand canyon, atteindre le sommet d'une montagne...
- **les expériences de vie:** sauter à l'élastique, monter son entreprise, nager avec des dauphins...
- **acquérir des connaissances spécifiques:** apprendre à jouer d'un instrument, à parler une langue étrangère, à danser...
- **la vie privée:** Travail, famille, enfants, lieu de vie...Comment voyez-vous votre vie idéale?

Rédigez votre bucket list ci-dessous :

Exercice de métamorphose n°27: créer un tableau de vision

Un tableau de vision est un outil visuel tout simple à construire soi même. Cela permet d'envoyer un message visuel positif à votre cerveau. Il est d'autant plus utile d'utiliser les images quand on sait que c'est ce qui touche le plus notre cerveau pré-frontal (notre déesse intérieure, notre âme)

Nous sommes toujours sur le même principe : si nous sommes positifs, nous allons vivre des choses positives. C'est la loi de l'attraction.

Donc nous allons réaliser un tableau d'images positives pour donner de bonnes informations à notre cerveau.

Pour faire un tableau de vision, il y a 2 méthodes :

- A l'ancienne, avec une paire de ciseaux, des magazines, de la colle. Vous découpez des images, des mots qui vous inspirent, des expériences que vous voulez vivre, vos objectifs afin de les avoir sous les yeux sans arrêt.
- Façon Geek, avec des logiciels comme photophiltre ou picasa, vous assemblez des photos trouvées sur le net et ajoutez des mots qui vous inspirent...

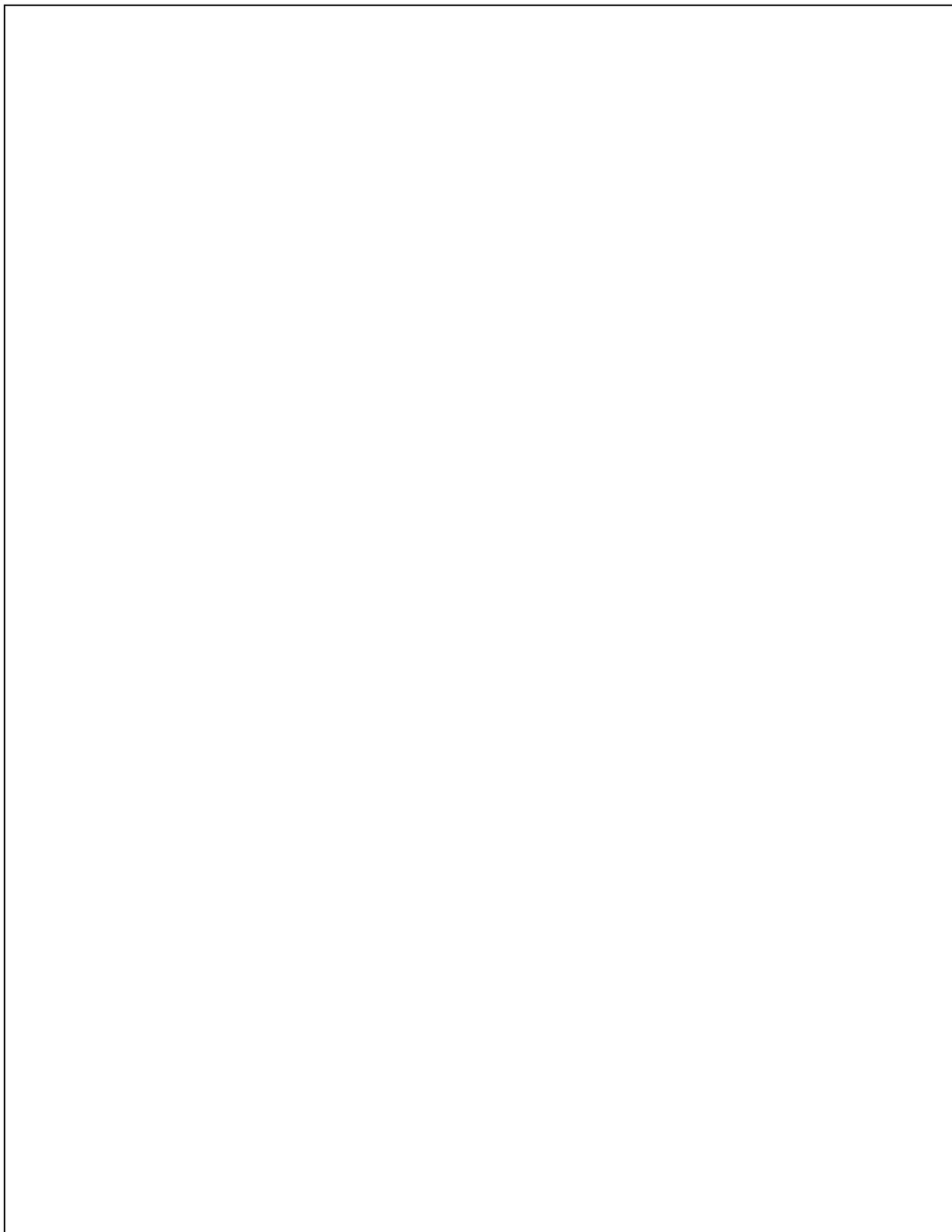
Voilà celui que j'ai construit pour moi début 2016.

On peut voir ce qui est important pour moi (apprendre, partager, la danse, l'amour, les enfants, la gratitude, les animaux, l'alimentation vivante), mes objectifs 2016 (apprendre l'anglais, voyager, danser, développer mon blog et éditer mes livres).

N'hésitez pas à refaire ce tableau quand vous sentez qu'il n'est plus en adéquation avec vos aspirations du moment. Certains le referons tous les mois, d'autres toutes les années.



Alors à vos ciseaux, collez !



Exercice de métamorphose n°28 : visualiser son rêve

Imaginez-vous dans 10 ans dans votre vie idéale : qui êtes-vous ? Où habitez-vous ? Qui sont les personnes qui partagent votre vie ? Que possédez-vous ? Que faites-vous de vos journées ? Comment se déroule votre vie ?

Ne vous limitez pas ! Ne laissez pas votre petite voix critique vous dire : « C'est idiot d'écrire ça c'est impossible, je n'y arriverais pas ! », car vous laisseriez votre mental censurer votre âme ! Laissez votre petite fée s'exprimer !

Ecrivez librement tout ce qui vous passe par la tête : décrivez votre vie de rêve !

Exercice de métamorphose n°29 : Tout est possible

Voici une petite chanson mantra à chanter quotidiennement et à adapter à vos goûts.

Tout est possible*

*Tout est possible maintenant :
Ecrivain, étoile aussi maman
Je suis l'artiste de ma vie
Car c'est moi qui la choisie.
Je peux faire tout ce dont j'ai envie !*

Mes aptitudes sont illimitées
Si je les laisse s'exprimer
Je m'aime tel que je suis
Je crois en moi à l'infini.

J'ai le droit d'avoir peur
De douter, de faire des erreurs
Mais j'en tire de bonnes leçons
J'repars dans la bonne direction.

Je ne m'attache pas au résultat
Chaque jour je fais un petit pas
Agir pour me rendre utile
Sur terre, ça n'a rien de futile !

M'émerveiller chaque matin
Respirer l'air des embruns
Prendre plaisir à être en vie
Et croire en ma propre magie.

Exercice de métamorphose n°30 : Lâcher prise

Dans la nature tout est en équilibre dynamique. Quand vous avez un but très précis qui vous tient vraiment à cœur (par exemple maigrir), vous allez lui donner beaucoup d'importance et donc beaucoup d'énergie. Et plus vous allez lui donner de l'importance, plus vous allez créer un excès d'énergie et plus vous allez provoquer les forces d'équilibrages de la nature (qui vont créer de l'énergie inverse) et plus vous allez avoir des difficultés à atteindre le but que vous vous étiez fixé.

Tout le monde a déjà vécu cette situation : quelque chose nous tient très à cœur et n'arrive pas. Et le jour, où on décide de laisser tomber cet objectif, alors ça nous tombe dessus comme par magie.

L'importance peut être tournée vers soi (fierté, vanité, culpabilité, honte) ou vers l'extérieur (une personne, une situation, un objet).

Donnez moins d'importance à vos envies. Lâchez prise ! Pour vous aider, essayer toujours d'avoir en tête un plan B. Une solution qui vous permet de faire autrement si vous n'y arrivez pas. C'est rassurant et du coup ça donne moins d'importance à la première solution.

Par exemple, dans mon cas, je m'acharnais à vouloir mincir à tout prix. J'ai acheté de nombreux livres, me suis abonnée à des coachings sur le net, essayé de nombreux régimes, essayé de faire du sport (un peu, beaucoup...). Quelle énergie j'ai pu déployer pour cet objectif que je n'ai jamais réussi à atteindre complètement. Et maintenant je comprends mieux pourquoi !

Et puis un jour, j'ai décidé de lâcher prise, d'arrêter de vouloir maigrir à tout prix ! Alors j'ai mis en œuvre mon plan B : j'ai décidé d'accepter ma silhouette et de me former au relooking (façon de perdre quelques kilos visuellement) pour m'aider moi-même mais aussi pour aider les autres femmes de mon entourage. Et c'est à ce moment là, que j'ai perdu mes kilos superflus !

Cela correspond parfaitement à ce que Wadim Zeland a dit : « *Renoncer à votre intention d'obtenir, remplacer la par votre intention de donner, et vous recevrez ce à quoi vous aviez renoncé* ».

Vous avez un objectif qui vous tient à cœur. Ecrivez-le :

Quel est votre plan B si vous ne réussissez pas à atteindre cet objectif ?

8. Agir chaque jour

Maman Ours passe son temps et son énergie à réaliser sa routine quotidienne. Elle n'a pas de temps ni d'énergie à consacrer à un autre projet. Elle se sent tout le temps coupable de ne pas faire assez ci ou assez ça !

Elle se sent impuissante face au temps qui passe. Elle refait quotidiennement les mêmes tâches dans le même ordre et espère qu'à la retraite elle pourra enfin vivre !

Pour devenir une femme épanouie, il faut vivre chaque jour comme si c'était le dernier. Il faut se dire chaque matin, qu'est-ce que je vais faire aujourd'hui pour faire avancer mon projet, ma mission de vie ? Quelle expérience vais-je pouvoir vivre aujourd'hui ? Quelle personne inspirante vais-je écouter aujourd'hui ? Quel amour vais-je donner aujourd'hui à mes enfants, à mon mari ?

Agir, pour vivre. Faire de son mieux pour ne pas regretter ou culpabiliser.

Exercice de métamorphose n°31: un pas chaque jour

Vous connaissez désormais votre passion, votre mission de vie. Que faites-vous chaque jour pour laisser cette passion s'épanouir ? Que mettez vous en œuvre pour vivre cette passion ?

Vous avez déjà rédigé votre bucket list. Plus qu'une énième liste, la bucket list répond à la question cruciale: Pour moi, c'est quoi être heureux?

Chaque élément de votre bucket list doit répondre à cette question fondamentale. Qu'est-ce qui me rend heureux, moi? Pas ce que les autres voudraient que je sois ou que je fasse! Qu'est ce que je voudrais faire de ma vie au plus profond de moi ?

Le fait de lister toutes ses envies profondes remet en exergue votre personnalité, le but de votre vie. La société actuelle a tendance à nous faire oublier qui nous sommes réellement! Et si nous voulons être vraiment heureux, il faut absolument répondre à nos propres besoins (que nous sommes les seuls à connaître et qui diffèrent entre chaque personne).

A ma connaissance, il y a 2 choses qui peuvent vous pousser à retrouver votre « moi profond », votre âme, votre déesse intérieure:

- **Les âmes soeurs** (âme de rappel): Ces personnes peuvent entrer dans votre vie d'une manière temporaire pour vous rappeler ce que vous avez oublié : votre art d'écrire, le chant, la création, l'imagination, la danse et la vie. Ces êtres allument l'étincelle. Ils activent la flamme. Ils ont une touche d'originalité et peuvent rester un

temps pour vous donner un coup de pouce et puis s'en aller. Ils vous rappellent que vous êtes vivants, dynamique et plein d'espoir. Ils vous poussent à toujours donner le meilleur de vous-même et à sortir de votre zone de confort.

- **La bucket list:** La liste des choses que vous voulez absolument faire avant de mourir.

Comme rencontrer une âme soeur n'est pas chose facile (du moins, quand on n'y croit pas), je vous propose donc de commencer dès à présent à concrétiser les points de votre bucket list, et ce, peu importe le temps et l'énergie qu'il faudra déployer pour les réaliser!

4 choses à mettre en oeuvre pour concrétiser les rêves de sa bucket list:

1. Choisissez dans votre bucket list, le rêve qui vous tient le plus à cœur, celui qui vous fait le plus vibrer ou qui vous fait le plus envie. Ecrivez-le ici :

2. Réécrivez votre rêve principal de la façon la plus précise possible: "Je veux voyager", c'est trop flou! "Je veux visiter les îles grenadines sur un catamaran pendant 10 jours", c'est beaucoup plus précis.

3. Trouvez du temps pour vous: 30 min par jour ou 3 fois 1h chaque semaine (c'est vous qui voyez le temps que vous pouvez dégager pour votre rêve) pour peaufiner votre projet, pour faire des recherches, passer des coups de téléphone, envoyer des mails...

Certains iront même jusqu'à se lever 1h plus tôt le matin pour écrire tranquillement sur leur blog ou dessiner, ou faire du yoga. A partir du moment où c'est votre rêve, ce ne sera pas une contrainte!

Ecrivez à quel moment vous pourrez vous occuper de ce projet :

4. **Lister les sous-actions** qui vous permettront de réaliser ce rêve. Comprendre que peu de choses sont impossibles et que tout est une question de priorité ! Vous avez un objectif précis, il faut le diviser en sous actions que vous pouvez réaliser dès aujourd'hui.

Par exemple pour un voyage:

- *trouver le financement: mettre 100 euros de côté chaque mois dans ma "tirelire à rêve", participer à des brocantes, vendre sur le bon coin des choses qui ne me servent plus, donner des cours particuliers, ...*
- *établir un 1er budget: aller dans les agences de voyages pour découvrir leurs offres, faire des devis, voir le coût de la vie sur place*
- *caler la date idéale (regarder les meilleures périodes pour se rendre dans les pays lointains.)*
- *Faire un itinéraire. Se renseigner sur les monuments ou lieux à visiter absolument.*
- *apprendre à parler anglais couramment (c'est toujours plus simple pour communiquer à l'étranger)*
- *vérifier les vaccins, faire des passeports aux enfants...*

Chacune de ces sous-actions, vous êtes capable de les réaliser dès aujourd'hui!

Je veux juste vous montrer que la bucket list n'est pas constitué de rêves vains. Ces rêves ne se réaliseront pas tout seuls mais avec de l'organisation, du temps et surtout de la volonté, tout est réalisable!

Vous pouvez faire de votre vie un rêve, votre rêve!

Alors qu'est-ce que vous attendez pour agir ????

Exercice de métamorphose n°32 : faire de son mieux

Avoir la peur au ventre avant une compétition de danse, un entretien... ou tout autre situation de la vie. Cela nous arrive constamment et sachez que la peur est la pire des conseillères! Elle nous empêche de vivre, tout simplement.

Quand on a peur, on ne voyage pas, on n'entreprend rien, on ne change pas de travail (même quand on s'ennuie), on ne sort pas de chez soi, on n'essaye pas de nouvelles activités.... en fait, on survit mais on ne vit pas!

La peur est limitatrice. A cause d'elle, nous passons à côté d'une vie trépidante et pleine d'amour et de bonheur. Imaginez toutes les options que vous auriez si vous n'aviez peur de rien! La peur créera beaucoup de remords à la fin de votre vie si vous l'écoutez !

Si vous avez peur, c'est que vous en avez envie. C'est un challenge pour vous ! Cela vous demande de sortir de votre zone de confort ! Affronter vos peurs et croquer la vie à pleine dent! En fait, pour conjurer la peur, il suffit d'agir, de passer en mode "action!"

Ecrivez ici, ce que vous avez peur de faire :

Cette semaine, vous allez sortir de votre zone de confort et essayer de faire une des choses que vous venez de lister. Commencer petit : par exemple, si vous avez peur de parler en public, commencez à parler devant un groupe de 3 personnes avant de continuer devant un groupe de 10 puis de 30...

Une fois que vous êtes dans l'action, faites de votre mieux. En faisant de son mieux, on ne se sent pas coupable en cas d'échec et surtout on ne regrette rien.

Dites-vous avant chaque occasion : si ça marche, tant mieux. Et si ça ne fonctionne pas c'est bien aussi. Si vous n'avez pas réussi quelque chose, c'est sans doute que vous vous êtes évité d'autres problèmes insoupçonnables. Alors le cœur en paix, vous devriez avancer sur votre chemin de vie, à la rencontre de votre destin, destin que vous avez-vous-même créé. A partir d'aujourd'hui, quoi qu'il vous arrive, tout est pour le mieux.

Vous n'avez plus peur de rien, vous vivez dans la confiance !

Ecrivez ici, ce que vous vous engagez à vivre cette semaine et qui se trouve dans la liste de vos peurs ci-dessus. Soyez confiant et essayez en faisant de votre mieux !

Je m'engage à

Exercice de métamorphose n°33 : raté c'est gagné

En « positive attitude », il y a une idée que l'on retrouve sans cesse sous différente forme: On échoue uniquement quand on arrête d'essayer !

En gros, plus on rate quelque chose et plus on est sur le point d'y arriver. Les shadoks l'avaient déjà compris dans leur célèbre devise : « En essayant continuellement, on finit par réussir. Donc : plus ça rate, plus on a de chance que ça marche ! »

En fait, les gens qui réussissent à faire ce qu'ils veulent dans la vie, ne sont pas des gens plus chanceux, plus intelligents que vous. Non ! La seule qualité qui les différencie, c'est qu'ils sont PERSEVERANTS !

Combien de chefs d'entreprises ont déposé le bilan avant de trouver le succès ? Combien de sportifs se sont fait mal ou ont perdus des compétitions avant de devenir champion? Combien de fois un ancien fumeur a essayé d'arrêter avant de réussir définitivement? Toutes ces personnes ont échouées avant de réussir. Elles ne se sont pas arrêter au premier échec ! Non ! Elles ont appris de leurs erreurs et sont devenues plus fortes, plus efficaces.

Le meilleur modèle pour devenir persévérant ce sont les jeunes enfants. Combien de fois vont-ils tomber avant de savoir marcher ? Combien de fois vont-ils babiller avant de savoir prononcer correctement un mot ? Combien de fois vont-ils essayer de faire "tout seul" avant de réussir à s'habiller correctement ?

Il faut échouer pour apprendre et surtout il faut persévérer ! Imaginez si tous les enfants laissaient tomber l'apprentissage de la marche au bout de 3 chutes...il n'y aurait pas beaucoup d'adultes debout !

Alors si vous avez un projet personnel qui vous tient à coeur et que vous pensez avoir déjà essayé et que ça n'a pas marché, RECOMMENCEZ! Essayez une approche différente, entourez-vous de personnes compétentes dans ce domaine et continuez d'essayer, de rater et d'essayer... C'est comme ça que vous y arriverez !

Par exemple, changer son régime alimentaire demande une modification d'habitudes ancrées depuis notre enfance. Ce n'est pas toujours facile ! Parfois, on baisse les bras, on mange n'importe quoi ! L'essentiel, c'est de se reprendre au bout de quelques jours et de reprendre une alimentation saine pour notre corps et notre santé ! Et à force, ces petites crises vont s'espacer et vous découvrirez le bonheur d'être en pleine forme et en pleine santé 24h/24 et 365 jours par an !

Quand vous vivez votre passion, vous êtes vous-même et vous êtes magique. Il n'y a que des bonnes choses qui peuvent vous arriver. Vous pouvez avoir des échecs mais ces épreuves vous apporteront une nouvelle compétence ou un nouveau regard qui vous permettra d'avancer.

Et puis surtout, il faut se dire que si on se retrouve face à ces erreurs et bien il faut relativiser et être bienveillant envers soi-même. Au lieu de se lamenter sur son pauvre sort de victime, on se demande : « Qu'est ce que cette situation m'a appris ? », « Comment puis-je rebondir ? ».

Pour vous, les erreurs ne doivent plus être des échecs mais des expériences ! Et cela, vous devez l'apprendre à vos enfants ! Il faut voir la vie comme un jeu, comme une succession d'expériences.

Faire des erreurs, c'est bien ! Plus on fait d'erreurs et plus on apprend ! Il ne faut pas porter de jugement de valeur sur ses enfants comme « Tu es nul ! ». Mais leur parler de leurs capacités : « Comment aurais-tu pu faire mieux ? », « Qu'est-ce que cela t'a appris ? ». Et surtout, leur faire des compliments, pleins, tout le temps « C'est bien ce que tu as fait ! Tu es intelligent, créatif, beau... »

Ils ne deviendront pas égocentriques, ils auront simplement confiance en eux ! Et ça, c'est un beau cadeau que vous leur faites pour leur vie d'adulte !

Exercice de métamorphose n° 34: oser demander

Quand on est poussé par sa passion, on ose. On ose aborder des gens, faire des demandes, faire des voyages, réclamer des choses... Je pars du principe que si on ne demande rien, on n'obtient rien.

Vous allez peut-être essayer de nombreux refus. Il faudra les accepter et vous dire que c'était la réponse qu'il vous fallait à ce moment là. Que ce n'était pas le bon moment pour vous. Mais n'hésitez pas à redemander, même la même chose à la même personne, quelque temps plus tard. A force de persévérance, il est certain que vous obtiendrez ce que vous aviez demandé au départ et peut-être même que vous aurez plus !

On échoue uniquement quand on arrête d'essayer !

Votre exercice consiste à demander systématiquement quand vous voulez quelque chose durant cette semaine : des légumes à la place des frites au restaurant, de passer devant la femme qui décharge son caddy rempli à ras bord quand vous n'avez qu'un article, d'essayer un vêtement en magasin, demander un rabais, changer un produit défectueux, un service à une collègue ou un voisin...Demander même des choses que vous croyez impossible à obtenir !

Vous serez surprise du résultat car il sera souvent positif. Et si vous essayez un refus, vous pourrez être fière de vous d'avoir osé demander.

A force de d'oser chaque jour, cela deviendra de plus en plus facile et de plus en plus naturel pour vous. Alors sortez de votre zone de confort et osez demander !

Exercice de métamorphose n° 35: pacifier sa relation à l'argent

Ecrivez tout ce que vous pensez de l'argent et des gens riches :

Avec un peu de recul sur ce que vous venez d'écrire, quelles sont vos croyances à propos de l'argent ? Notez-les ci-dessous.

Vos croyances sur l'argent vous limitent. L'argent vous paraît sale ou inaccessible et devinez quoi ? Il l'est pour vous actuellement ! Si vous changez votre vision des choses par rapport à l'argent, vous obtiendrez tout l'argent que vous souhaitez.

Visualisez-vous comme un aimant à fric. Observez tous ces billets de banques qui affluent sur vous à grande vitesse et se collent sur votre corps par milliers. Faites cet exercice au moins une fois par jour.

Vous pouvez également chanter un petit chanson-mantra sur l'argent :

J'aime l'argent*

*J'aime l'argent et l'argent m'aime :
Dollars, Euros, Dinar et Yen.
Nous aimons tous l'argent
Qui nous rend libre comme le vent.
Libre comme le vent !*

L'argent vient à moi comme un aimant
J'ai un coffre fort géant
Les gens me donnent de l'argent
Je croque dans la vie à pleine dent.
A pleine dent !

Mes revenus couvrent toutes mes dépenses
J peux m'offrir tout ce à quoi j pense
Je mérite d'avoir le meilleur
Car je travaille pour mon bonheur.
Pour mon bonheur !

De partout le flouze afflue
Ma tirelire en est repue
Je rayonne constamment d'amour
Et j'en reçois plus en retour.
Plus en retour !

Exercice de métamorphose n°36 : devenir indépendant financièrement

Essayez d'être objectif par rapport au fonctionnement de notre société et à votre vie quotidienne. C'est à dire arrêter cette politique de l'autruche qui consiste à ne pas trop se poser de questions et à se cacher les yeux pour ne pas voir la réalité en face. Vous avez l'habitude d'être constamment la tête dans le guidon, de courir toute la semaine, de travailler énormément pour au final vous retrouver épuisé chaque soir (lobotomisé devant la télé) et sans énergie le week-end pour faire quoi que ce soit à part dormir et se reposer.

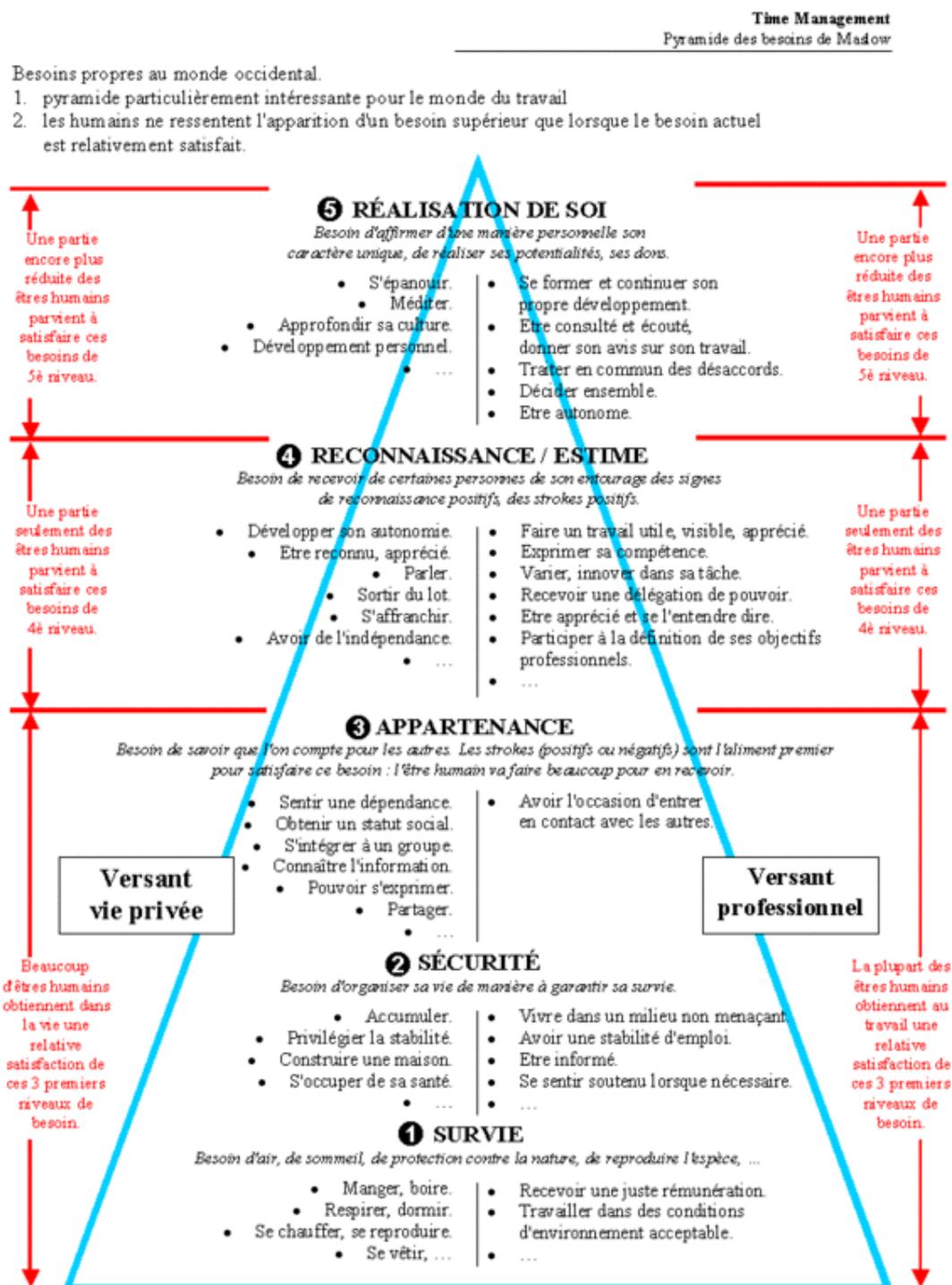
Du coup, vous ne pouvez pas avoir le recul nécessaire pour observer vos vies de façon objectives. Alors essayez de vous imaginer sur un petit nuage dans le ciel, en train de

vous regarder vivre une journée, en tant qu'observateur (objectif). Ecrivez ce que vous voyez de là-haut (journée type) :

Pour la plupart des français: la vie se résume à métro-boulot-dodo. Ils travaillent en tant que salarié pour subvenir tout juste aux besoins de leur famille. Ils échangent leur temps, leurs compétences professionnelles et leur énergie contre de l'argent (notre salaire). Et finalement qu'ils touchent un petit salaire (et qu'ils soient aidé par l'état, la CAF, exonéré d'impôt) ou qu'ils aient un bon salaire (et qu'ils payent tout plein sans aide de l'état avec des impôts très élevés), ils arrivent tout juste à subvenir au besoin de leurs familles: pas d'extra, des vacances limitées, peu de sorties culturelles... C'est ce qu'on appelle le nivellement par le bas.

En fait, ils habitent dans le pays de la liberté, en France, mais ils ne sont pas libres! Ce sont des esclaves modernes. Leur temps de travail est décidé par leur patron, leur salaire aussi. Ils doivent demander la permission pour prendre une pause, partir en vacances (souvent les périodes autorisées sont fixées), changer de lieu de travail, obtenir une formation, une promotion... et leur patron a bien entendu le droit de leur refuser tout ça! Et eux, le droit de se taire et d'obéir... comme des esclaves!

Regardez cette pyramide de Maslow et essayer de vous situer d'abord du côté personnel, puis du côté professionnel.



Du côté personnel, je considère que j'en suis au niveau

Du côté professionnel, je considère me trouver au niveau

Même si vous êtes en bas de la pyramide, ne déprimez pas ! Votre situation est peut-être difficile mais elle va vous motiver pour passer en mode ACTION !

1. Développez votre savoir, vos connaissances

- Prenez du recul sur votre profession : que vous a-t-elle apporté de positif en terme de compétences ?

- Quelle reconversion professionnelle envisagez-vous ?

- à quelles formations pouvez-vous vous inscrire ?

2. Créez de la valeur pour la société

- Redéfinissez vos valeurs profondes

- Redéfinissez votre but (mission) sur cette terre

- Choisissez un des 3 piliers d'enrichissement (création d'entreprise, immobilier ou placement financier) pour créer de la valeur

3. Réinvestissez cette valeur pour développer vos compétences et vos projets

Je ne vous dis pas de quitter la sécurité financière de votre travail sur un coup de tête, car vous avez une famille et des enfants qui ont besoin de cette sécurité. Cependant je vous encourage à vous engager sur le terrain de l'indépendance financière, seule possibilité pour être vraiment libre!

Imaginez ...

Si vous pouviez partir en vacances où et quand vous le vouliez. Si vous pouviez faire le travail que vous aimez et gérer votre temps de travail: « aujourd'hui je ne travaille pas parce que je veux me reposer ou faire telle ou telle chose et demain, je travaillerais 3h... »

Si vous pouviez choisir vos partenaires de travail, des gens positifs et inspirants. Si l'argent tombait automatiquement sur votre compte chaque mois, sans que vous ayez besoin de travailler. Ce n'est pas une utopie, c'est possible! D'autres humains sur terre vivent ainsi, donc vous pouvez le faire. Il suffit d'y croire !

9. Changer son alimentation

Maman Ours mange en grande quantité des aliments gras, sucré et salé mais sans s'en rendre compte ! Car elle écoute les publicitaires et les recommandations officielles de santé et nutrition. Elle a l'impression de bien faire et pourtant elle grossit et ses enfants sont en surpoids.

Si elle fait un régime avec des produits light, elle crève littéralement de faim et ne tient jamais longtemps ! Elle se dit qu'elle manque de volonté, qu'elle est trop nulle, qu'elle n'y arrivera jamais. Et ensuite, elle se goinfre encore plus comme pour se punir d'être aussi nulle et reprend plus de kilos que ce qu'elle avait avant le régime. Maman ours et ses enfants mange des plats industriels, des gâteaux industriels, des laitages, des fruits et des légumes en boîte, de la viande (midi et soir) et des sucreries.

Ses enfants sont constamment malades (angine, otite, rhumes...) et elle a l'impression d'avoir pris un abonnement chez le médecin qui l'appelle d'ailleurs désormais par son prénom. En plus Maman Ours est constamment fatiguée !

Pour devenir une femme épanouie, il va falloir manger autrement. Quand on mange de la nourriture morte (appelée aussi à calorie vide) comme toute la nourriture industrielle, on n'apporte aucun élément nutritif à notre corps.

Pire, on ne lui donne que des déchets qu'il ne sait pas utiliser : gluten, laitage de vache, sucre sont les pires poisons que vous puissiez donner à votre corps. Alors votre corps crie famine et vous avez constamment faim !

Notre corps humain est fait pour assimiler une certaine variété d'aliments : fruits, légumes, légumineuses, œufs, poisson, oléagineux... qui lui permettent de lui apporter tous les nutriments dont il a besoin.

Votre corps est une « machine » merveilleuse qui se régénère à chaque instant. Mais pour fonctionner correctement et garder se pouvoir d'auto-guérison, il a besoin que vous lui apportiez une nourriture vivante et saine.

Sinon, au lieu de se régénérer, il passe son temps à traiter les déchets (nourriture industrielle) que vous lui donnez en essayant de les évacuer par les émonctoires (transpiration odorante, boutons, expectorations...) ou de les stocker (dans les cellules adipeuses).

Désormais vous allez apprendre à nutrir votre corps pour qu'il soit mince et en bonne santé.

Exercice de métamorphose n°36: apprendre à se nourrir

Listez dans le tableau ci-dessous les aliments contenus aujourd'hui dans votre placard, votre réfrigérateur, votre congélateur.

Boîtes de conserves	Boissons sucrées	Fruits et légumes (sauf pomme de terre)
Surgelés	Viande rouge/ abats	Viande blanche/poisson frais/oeufs
Plats préparés	Biscuits sucrés/ salés	Légumineuses
Féculents (pâtes, riz, pomme de terre)	Friandises	Noix, amandes...
Huiles, graisses	Laitage de vache	Laitage de brebis/chèvre

Je vais faire court et succinct, car ce sujet est traité en long en large et en travers dans mon 2ème carnet de métamorphose sur l'alimentation physiologique.

La clé d'une vie heureuse, en bonne santé dans un corps mince et harmonieux est l'alimentation. Hippocrate il y a 2400 ans, l'avait bien dit : « Que l'alimentation soit ta seule médecine ! » Le pauvre, en voyant la pratique des médecins d'aujourd'hui, il doit se retourner dans sa tombe !

Quand vos enfants font des otites à répétition, qu'ils sont constamment enrhumés, qu'ils enchainent les angines, est-ce que votre médecin vous a demandé le régime alimentaire de votre enfant ?

Non, bien sûr ! A la place, il lui a prescrit des antibiotiques qui vont lui bousiller sa flore intestinale, le rendant ainsi encore plus sensible aux futurs germes et bactéries qu'il pourrait croiser. Et peut-être même qu'il a prescrit une petite intervention chirurgicale : ablation des amygdales ou des végétations...

Voulez-vous vraiment faire subir une opération chirurgicale à votre enfant alors qu'il vous suffit simplement de changer son alimentation pour qu'il ne soit plus malade ! Et pour vous, c'est le même topo. Vous ne réussissez pas à maigrir, parce que vous n'avez pas le bon mode d'emploi ! Parce que l'industrie agro-alimentaire se préoccupe bien de vous distiller chaque jour de fausses informations via les médias, les publicités, les informations, les messages des autorités sanitaires et mêmes certains nutritionnistes ou médecins.

Ainsi vous continuez à consommer des produits que vous pensez bon pour vous alors qu'en fait, ils ne sont bons que pour le portefeuille des actionnaires des grandes entreprises agro-alimentaires !

Si vous voulez passer de maman ours à maman sexy et en bonne santé, ayant des enfants également en bonne santé, il va falloir aiguïser votre esprit critique, réfléchir par vous-même, essayer une nouvelle façon de s'alimenter pour en voir les bienfaits.

Votre corps vous a sûrement déjà envoyé pleins de messages pour vous dire qu'il n'en pouvait plus et qu'il n'était pas une poubelle dans laquelle on déversait tout et n'importe quoi sous prétexte qu'on est soit disant omnivore ! Vous avez peut-être été dégoûté par l'odeur ou la vue de la viande rouge ensanglantée, vous avez des boutons ou des rougeurs sur la peau, vous avez des kilos en trop et de la cellulite, vous êtes tout le temps fatiguée, vous êtes soit constipée soit diarrhéique, vous êtes ballonnée, énervée parfois même dépressive... et ça ce ne sont que les petits signaux !

Car quand le corps n'en peut vraiment plus, là il devient vraiment malade : cancer, maladie de civilisation...

Jusqu'à présent, vous avez nourri votre corps (avec des aliments morts) et désormais il va falloir apprendre à le nourrir (avec des aliments vivants) !

Voilà les principes de base à connaître pour se nourrir et les informations que l'on vous cache intentionnellement pour générer plus de profit sur votre dos:

- le lait de vache et tous ses produits dérivés sont toxiques pour notre corps. Ils sont coupables de toutes les maladies ORL de nos enfants.
- Le sucre blanc est une drogue (au même titre que l'héroïne pour notre cerveau). Plus on en mange et plus on en a besoin. Un véritable sevrage est nécessaire.
- Le gluten, contenu dans le blé fait des « trous » dans notre estomac et laisse passer des particules dans notre corps qui n'ont rien à y faire. Ce phénomène entraîne une forte croissance des maladies auto-immunes et ce dès le plus jeune âge désormais.
- Nous ne sommes pas des carnivores ! Nous ne devons pas manger de la viande à chaque repas !
- De nombreux additifs alimentaires présents dans la nourriture industrielle sont toxiques pour votre santé
- Les produits light ou 0% , c'est encore pire diététiquement parlant que la version normale du produit !
- Les produits contenant de l'aspartame sont très dangereux pour vous !
- Les produits industriels sont de la nourriture morte (sans éléments nutritifs pour notre corps) et toxique (à cause des acides gras trans et des additifs)

Donc, si vous avez tout bien suivi, vous ne devez plus consommer la quasi-totalité des ingrédients qui se trouvent dans les 2 premières colonnes que vous avez complétées ci-dessus.

En effet, pour être mince et en bonne santé, mieux vaut :

- consommer des fruits et des légumes bio frais en grande quantité
- manger des petits poissons et œufs bio (aliment non transformé)
- des amandes, des noix (trempées)
- des légumineuses (trempées), du riz basmati
- manger des laitages de brebis et de chèvre (sans abuser non plus)

- du chocolat noir 85%
- huile d'olive, de coco, avocats (les bons gras)
- des algues, des graines germées
- boire beaucoup d'eau

Cela va bouleverser vos habitudes, ce sera difficile les premiers temps. Mais il existe des quantités de recettes délicieuses avec ces ingrédients sains. Je vous promets qu'il y a de quoi se régaler. Je vous invite à visiter l'onglet recette de mes blogs enmodepaleo.eklablog.com et parentspaleo.eklablog.com

Vos enfants vont faire la gueule au début, c'est certain, votre mari probablement aussi. Mais quand vous n'irez plus chez le médecin parce que vos enfants ne seront plus malades, ce sera votre plus belle récompense de maman !

Et quand vous serez svelte, la peau rayonnante, les idées claires, ce sera votre plus belle récompense en tant que femme !

Quand à la viande, je sais que de nombreuses Maman Ours se forcent à en manger mais ne l'apprécient pas vraiment ! Normal pour des plantigrades qui se nourrissent dans la nature essentiellement de plantes (80%) ! Pourquoi nous forcer à manger quelque chose qui ne nous fait pas envie. Écoutons notre instinct !

D'ailleurs pour information, je tenais à vous signaler qu'Albert Einstein, Albert Schweitzer, Théodore Monod, Léonard de Vinci et quantité d'autres inspirés se nourrissaient d'eau, de fruits, de graines germées et de légumes... Et si comme les rois, ils s'étaient nourris de viandes et d'alcools, comme eux, ils auraient fait la guerre.

Exercice de métamorphose n°37 : Videz vos placards

Faites le vide dans vos placards ! Tous les aliments nocifs pour votre santé et pour votre ligne doivent être éradiqués des placards, car une chose est sûre : si vous avez constamment des bonbons ou des croissants sous le nez vous ne pourrez pas résister longtemps !

Le cerveau est basique :

- il voit, il veut
- Il ne voit pas, il ne veut pas

On ne peut pas faire plus simple !

Il faut bien comprendre (et faire comprendre à votre famille) que l'alimentation industrielle est nocive pour leur santé. Achetez des aliments bruts et faites la cuisine vous-même ! Ainsi vous contrôlez votre alimentation, vous savez ce que vous mangez !

Il va vous falloir un plus grand bac à légumes et à fruit, mais vous aurez plus de place dans vos placards ;)

Exercice de métamorphose n°38: composer ses menus

Voici un exemple de menu quotidien (à adapter à vos goûts et besoins) :

Petit déjeuner : de l'eau (thé vert, tisane, eau citronnée), des fruits frais, des amandes trempées ou autres noix

Déjeuner : grosse salade composée (salade verte, carottes râpées, chou rouge+ protéines animale ou végétale+ sauce maison à l'huile de noix ou de colza ou d'olive) + tisane et chocolat noir 85%

Goûter : fruits crus

18h30 : jus vert (jus de légumes)

Dîner : soupe complète ou salade composée 'avec légumineuse ou légumes vapeurs, compote sans sucre ajoutée, tisane

Pour les protéines animales à midi, c'est vous qui devez écouter votre corps. Avez-vous réellement envie de manger de la viande ? Préférez-vous du poisson ou des œufs ? Préférez-vous du fromage de chèvre ou brebis ? Ou souhaitez-vous ajouter des protéines végétales comme les graines germées ou les légumineuses ?

Pour vos enfants et vous-même, il est conseillé de manger uniquement une seule part de protéines animales dans la journée. Donc si vous avez mangé du poisson à midi, le soir, ne mangez que des légumes ou légumineuses.

Plus vous mangerez une alimentation crue, à base de salade, de légumes et de fruits et plus vous aurez de l'amour pour vous-même. Vous allez ressentir votre satiété et vous serez plus à l'écoute de vos sensations et de votre petite fée. L'alimentation est une clé essentielle pour être alignée à l'univers. Votre santé deviendra excellente, vos allergies disparaîtront et même vos yeux vont changer de couleur (teinte plus claire)...

Vous serez apaisés et serein.

Puis vous allez choisir 6 couleurs pour les 6 activités principales de votre vie : vous-même (projet, activité sportive ou artistique ou soins), les enfants, le couple, les tâches ménagères, le travail, les temps morts (télévision, trajets en voiture). Et vous allez surligner de la couleur correspondante chaque activité inscrite sur votre emploi du temps ci-dessus. Ah ! C'est plus clair maintenant !

Vous allez comptabiliser le nombre d'heure:

- que vous passez devant la télévision : h
- que vous passez dans votre voiture (trajet) : h
- que vous passer sur votre lieu de travail: h
- à faire des tâches ménagères : h
- à vous occuper de vos enfants (devoirs, jeux, activités sportives) : h
- à vous occuper de vous-même : h
- à vous occuper de votre couple : h

Les temps morts :

Si vous ne regardiez plus la télévision, combien d'heures pourriez-vous utiliser pour faire avancer votre projet, votre mission de vie ? Quel moment agréable pourriez-vous passer avec vos enfants ou votre mari ? Quelle activité pourriez-vous faire à la place ?

Pour moi, la télévision est une perte de temps et d'énergie. Je ne regarde plus rien : ni journaux télévisés, ni émissions, ni publicités. Et ben, vous savez quoi ? Je vais bien mieux ! Toutes ces catastrophes, tout ce négativisme, tous ces mensonges, toutes ces inepties qu'on essaye de vous inculquer par le biais des médias vous déprime totalement et vous donne une vision de monde négative et déformée. On vous fait peur ! Car quelqu'un qui a peur reste dans l'immobilisme ! Et ça c'est quelque chose que la médiocratie recherche : des petits moutons qui ne réfléchissent pas par eux même et qui ont peur de vivre !

Savez-vous que vous entrez dans un état hypnotique quand vous êtes devant le petit écran ? Les publicitaires eux le savent bien, et ils essayent de vous faire passer des messages constamment pour que vous consommiez encore et encore !

Rien ne vous empêche de temps en temps d'aller au cinéma, regarder un bon film à la télé, ou de mettre un joli dessin animé à vos enfants. Eux aussi d'ailleurs sont la cible des publicitaires et ils sont encore plus réceptifs que nous ! Par pitié, protégez-vous et protégez-les, éteignez la télévision, enlevez-là de la pièce à vivre. Cela fait 3 ans que nous n'avons plus de télé dans le salon et cela ne manque à personne, je vous assure !

Exercices de métamorphose n°40 : s'équiper d'outils efficaces pour être organisée.

Non, personne ne naît organisé! On le devient, cela s'apprend et ce qui aide beaucoup c'est d'avoir les bons outils: des outils astucieux qui nous aide à gérer efficacement notre quotidien.

Voici les 3 outils indispensables qui pourront vous aider à être plus organisée au travail comme à la maison:

1. Un agenda de type Filofax à customiser selon vos goûts: on écrit les choses à faire avec un stylo bic et on surligne selon un code couleur (par exemple, mon code c'est: bleu pour le travail, orange pour tous les rdv perso, rose pour le blog, vert pour les tâches ménagères). On peut écrire aussi les choses à faire sous forme de chek-list à cocher au fur et à mesure.

On peut également y insérer des post-it pour toujours avoir de quoi noter: des traditionnels, des plus girly, ou carrément des "To do list" !

En fait, le filofax, c'est un genre d'agenda à scrapbooking mais il est assez onéreux (entre 75 et 100 euros quand même la première année, ensuite, on n'achète que les recharges). J'ai utilisé le même concept en 2015 mais dans un agenda classique et ça fonctionne aussi bien si on veille à ne pas mettre trop d'épaisseur sur les feuilles.

Mon coup de cœur cette année 2016 reste l'agenda de Mr Wonderfull... Magique !

2. Un planificateur de repas: il en existe 2 types, soit des post-it à compléter, soit des agendas familiaux du type Mémoniak avec liste de course détachable. Je conseille vraiment ce genre d'achat quand on débute en paléo, car il faut bien prévoir ses menus sur la semaine pour ne pas être tenté de craquer un soir si on n'a plus rien dans le frigo et d'aller au Mac Do! C'est vrai que désormais, au bout de quasi 3 ans de pratique paléo, je n'en utilise plus car j'arrive à gérer mes courses et mes repas sans planning maintenant.

3. Un family planner mensuel ou hebdomadaire (Quo vadis ou memoniak) pour avoir une vue d'ensemble de votre mois ou de votre semaine (entre les activités des uns et des autres, les nouveaux rythmes scolaires, y a de quoi perdre la tête parfois!)

Exercice de métamorphose n°41: créer un classeur familial

Quelque fois appelé « classeur maison », « Organisateur familial », « classeur de bord » ou « Home GPS », un classeur familial est un outil facilement accessible utilisé

par les gens organisés... Il centralise toute l'information afin de la rendre accessible à n'importe quel membre de la famille et ceci à n'importe quel moment.

C'est tout simplement un classeur où est conservé une trace de tous les événements importants se passant à la maison, des emplois du temps de chacun, des contacts indispensables, des menus, des projets, des listes à faire, des tâches ménagères, des instructions en cas d'urgence et toute autre information qui doit être accessible rapidement et facilement par chacun à la maison afin de pouvoir gagner du temps, facilement déléguer. Il rend la vie plus facile !

- Quand la baby-sitter vient chez vous, elle peut lire dans la section la concernant (dans le classeur maison) ce que les enfants aiment, à quelle heure ils vont se coucher, le code d'entrée de l'immeuble, les allergies de chacun, les règles à la maison, les routines etc.

- Quand vous allez faire les courses, vous aurez au même endroit les menus sur 4 ou 8 semaines avec les listes de courses appropriées...

- Si un anniversaire approche, votre époux/épouse peut le voir sur le calendrier et se référer à la liste de vœux de cadeaux ou consulter les tailles de chacun.

- Quand vous travaillez sur un projet (*Noël, Décoration, Activités, vacances...*), vous pouvez garder une trace de toutes vos notes au même endroit et les réutiliser d'une année sur l'autre.

- Pour déléguer les tâches ménagères et/ou l'organisation de la maison, par exemple si vous travaillez tous les deux, ou si vous êtes à la maternité ou hospitalisée ou en déplacement professionnel... Votre conjoint ou les grands-parents peuvent trouver toute l'information nécessaire pour s'occuper de la maison, des enfants... !

- tous vos codes d'accès sont listés, vos contacts à jour... Vous ne perdez plus de temps à chercher un numéro de téléphone, une adresse ou votre mot de passe.

- une copie de vos papiers d'identité, livret de famille, attestation d'assurance... attend sagement en cas de besoin.

- des timbres et des enveloppes sont à disposition si nécessaire.

Imaginez tout le temps que nous perdons à devoir réécrire et rechercher les mêmes informations ! Avec le classeur familial, tout ça... c'est fini !

Créer soi-même un classeur familial peut s'avérer fastidieux. Vous trouverez plein d'idées sur le net, car certaines bloggeuses partagent gratuitement (ou pas) leur travail.

Une fois que vous aurez créé votre classeur maison, vous vous demanderez comment vous avez fait pour vivre sans... Alors qu'attendez-vous pour le commencer dès à présent?

Exercice de métamorphose n°42: s'organiser des moments ressourçants

Toute femme a besoin d'avoir dans sa semaine, des moments rien que pour elle, pour son bien-être personnel. Cela va lui permettre de se ressourcer et de recharger ses batteries. En général, ses moments relaxants sont des moments d'alignements avec l'univers, des moments où vous allez faire quelque chose qui vous plaît, quelque chose qui vous fait du bien au plus profond de votre être.

La première étape était de dégager du temps pour vous sur la semaine. Et bien, maintenant que vous avez du temps libre, vous allez organiser ces moments ressourçants et les positionner dans votre agenda. Et interdiction de passer ces moments à la trappe à cause d'une priorité lambda. Vous êtes la priorité des priorités !

Listez ci-dessous, les moments ressourçants que vous allez vous accorder dorénavant. Selon vos passions, cela peut être du sport, une activité manuelle ou artistique, de la méditation, jardiner, prendre un bain...tout ce qui fait vibrer la petite fée qui est en vous !

Soyez précise et notez la date, l'heure et le contenu de la séance. Et reportez ce RDV sur votre agenda et sur l'emploi du temps du classeur familial !

Liste de mes moments ressourçants :

11. Répondre aux besoins de nos enfants

Maman Ours aime ses enfants plus que tout. Elle ne comprend pas pourquoi elle passe son temps à leur crier dessus, à les critiquer, à les disputer quand ils cassent quelque chose sans le faire exprès. Elle ne comprend pas pourquoi ils l'irritent à ce point. Elle ne supporte pas leurs cris, leur joie débordante, leur enthousiasme et leur envie de bouger.

Pour devenir une maman épanouie, il faut d'abord s'aimer et être en paix avec soi-même et sa mission de vie. Ensuite, il faut connaître les besoins des enfants et essayer de ne pas reproduire ce que vous avez vécu avec vos parents.

En effet, quand vous êtes dans un avion, on vous explique qu'il faut d'abord mettre le masque à oxygène sur votre visage avant de placer celui de vos enfants : se protéger pour protéger les autres.

Dans la vie, c'est pareil, il faut d'abord s'aimer pour ensuite aimer les autres, vos enfants en l'occurrence. Par votre attitude et votre éducation, apprenez leur à s'aimer tels qu'ils sont, c'est le plus beau cadeau que vous puissiez leur faire !

Exercice de métamorphose n°43: apprendre pour comprendre

Il est nécessaire de faire un peu de théorie pour apprendre les besoins de bases des enfants. Il s'agit de passer de inconsciemment incompétent (je ne sais pas que je ne sais pas) à consciemment incompétent (je sais que je ne sais pas) puis à consciemment compétent (je fais de nouvelles choses mais je reste concentré sur ce que je fais) à enfin consciemment compétent (je fais bien sans y penser, c'est automatique).

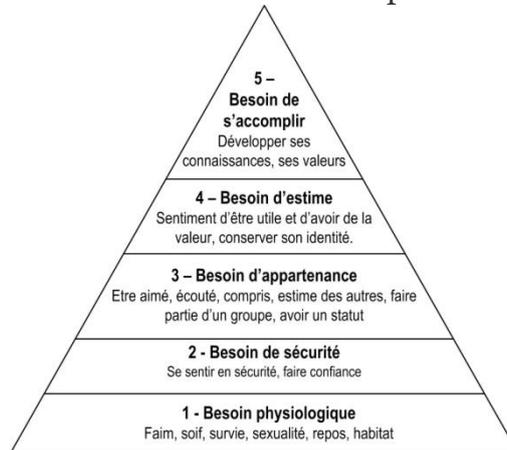
Qu'est ce qu'un besoin ?

Selon le Dictionnaire de psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent, « en langage courant, le besoin désigne une exigence de la nature ou de la vie sociale supposant un assouvissement rapide. Au sens fort, le besoin vise des objets concrets et doit être impérativement satisfait, l'individu risquant de pâtir gravement de la situation ; le besoin possède donc un caractère de « nécessité ».

Il existe des besoins fondamentaux, besoins de considération, de dépassement. Leur non-satisfaction dans l'enfance entraînerait des troubles du développement et l'impossibilité de faire face aux événements et aux contraintes de l'existence. »

Les besoins des enfants selon la pyramide de Maslow

Le psychologue Abraham Maslow a établi une hiérarchie des besoins en faisant des recherches sur la motivation. Il a ainsi réalisé, dans les années 1940, la pyramide des besoins. Le fonctionnement doit être perçu tel un escalier. L'individu doit satisfaire les besoins qui sont à la base afin de pouvoir réaliser ceux qui sont au niveau supérieur. Le plus haut niveau étant le besoin de s'épanouir.



La hiérarchie des besoins selon la pyramide de Maslow

1. Niveau 1 : Les besoins physiologiques

Ils sont liés à la survie. Ce sont des besoins concrets tels que manger, boire, dormir, respirer, faire ses besoins, se protéger contre les intempéries (froid, orage...). Si les besoins physiologiques ne sont pas satisfaits, ils peuvent l'emporter sur la conscience. Les besoins physiologiques doivent être satisfaits ou en partie satisfaits. L'enfant a besoin de se sentir physiquement et psychologiquement en sécurité.

Un enfant qui n'a pas bien dormi ou qui n'a pas déjeuné correctement le matin n'est pas apte à pouvoir écouter et travailler en classe, car ses besoins physiologiques n'ont pas été respectés.

Exercice de métamorphose n°44 : revoir l'alimentation de vos enfants

Je vais y aller fort mais : « Vous empoisonnez vos enfants », à l'insu de votre plein gré comme dirait l'autre ou par ignorance. Ignorance dans laquelle les lobbys vous maintiennent par tous les moyens !

Vous ne comprenez pas pourquoi votre enfant est si énervé, à fleur de peau? Pourquoi il saute de partout? Pourquoi vous devez l'emmener voir un psy? Pourquoi il n'arrive pas à se concentrer? Pourquoi il est constamment malade? Et si, à votre insu, vous empoisonniez votre enfant? Cela vous horrifierait, n'est-ce pas!

Et bien, pourtant, c'est ce que j'ai fait pendant des années et c'est ce que vous faites peut-être aussi en donnant à vos enfants des chips, du coca, des bonbons, des plats

industriels, des biscuits apéritif, des gâteaux industriels pour leur goûter, des céréales pour leur petit déjeuner....

J'exagère ? Vous pensez que si c'était dangereux, ce serait interdit ? Et bien sachez que dans certains pays, les additifs que nous trouvons dans la « nourriture » industrielle française sont interdits !

Pour être plus claire, je vais vous raconter une petite histoire :

« *Pomme devient rouge pour tenter Blanche Neige et lui donner envie de te croquer!* » dit la méchante sorcière de Blanche neige. La sorcière a plongé la pomme dans du poison et lui a donné une belle couleur rouge, une odeur alléchante pour que Blanche Neige en la voyant est instantanément envie de croquer dedans. Mais est-ce que la sorcière goûte la pomme, elle ?

Bien sûr que NON, elle est empoisonnée, elle le sait.

En revanche Blanche neige qui ne sait pas ce qu'il y a à l'intérieur de cette belle pomme rouge, va faire confiance à la vieille dame et va croquer dedans.

Et bien, si vous transposez cette histoire au monde moderne, il suffit de remplacer les acteurs: la sorcière, ce sont les industriels, Blanche neige c'est votre enfant et la pomme empoisonnée ce sont les bonbons et autres sucreries/pâtisseries industrielles.

Les industriels qui fabriquent des bonbons avec de la couenne de porc, des cochenilles, des colorants et des additifs toxiques, croyez-vous qu'ils mangent leur produit ? NON, car ils savent que ce n'est pas bon pour leur santé.

En revanche, vos enfants qui voient toutes ces belles formes, ces belles couleurs sur les bonbons et qui sentent leur odeur fruitée et sucrée, et bien, eux, ils vont les manger ! Car ils ne savent pas ce qu'ils mangent (moi même je ne le savais pas il y a 3 ans de cela). Mais si on leur montre avec quels ingrédients c'est fabriqué, croyez vous qu'ils vont toujours appeler ça des « bons- bons ». C'est plutôt des « beurk-beurk » qu'il faudrait les nommer !

Bon bien sûr, contrairement à Blanche neige, dont le poison fait effet tout de suite, le poison des industriel (qui s'appelle sucre, aspartame, additif, colorant...) est plus perfide, plus sournois. Ce n'est qu'au bout d'une consommation régulière et excessive de sucreries et pâtisseries industrielles que la maladie surviendra: caries, diabète, obésité, hyperactivité...C'est plus sournois, car c'est une bombe à retardement !

Il faut savoir qu'une armée de personnes spécialisées en marketing est payée pour trouver toutes les astuces pour vous faire consommer ces produits: le goût, les odeurs, les couleurs, le packaging... tout est étudié pour que vous cédiez à la tentation.

La leçon de Blanche neige est une double leçon:

Tout ce qui est beau et qui sent bon, n'est pas forcément bon pour la santé !

Renseignez-vous toujours sur la composition et l'origine des produits que vous mangez !

Voici une petite liste des troubles que l'on rencontre chez les enfants et l'aliment toxique auquel on peut associer ces troubles :

↪ Vos enfants sont excités ; ils ont du mal à apprendre et à se concentrer. Alors vos enfants consomment trop d'excitants dans leur alimentation : sucres et additifs alimentaires sont les principaux responsables de cet état de fait.

↪ Vos enfants ont constamment le nez qui coule, des angines, des otites...Alors c'est du côté des produits laitiers à base de lait de vache qu'il va falloir jeter un coup d'œil

J'ai allaité mon fils durant 6 mois puis je lui ai donné du lait en poudre industriel. Jusqu'à ces 1 an, il n'a jamais été malade. Avec le recul je pense que les bénéfices du lait maternel ont perduré durant les 6 mois suivant l'arrêt de l'allaitement. Entre 1 an et 3 ans, il avait constamment le nez qui coulait, faisait des otites à répétition. Vers 2 ans, il a fait une otite séreuse qui est passée inaperçue et suite à cela il est resté sourd presque 5 mois (30% d'audition). Nous avons bien remarqué qu'il était nerveux, ne nous écoutait pas, avait du mal à parler, mais notre médecin de l'époque disait que nous ne pouvions pas faire un test d'audition car il était trop petit. A la crèche, devant son attitude (de sourd), on a commencé à nous parler d'autisme. Alors là, j'ai dit STOP! Je prends la santé de mon enfant en main et j'arrête d'écouter le médecin! Nous avons pris les devants sans rien demander à notre médecin et nous sommes allés voir un ORL. Il lui a fait un test pour voir si ses conduits auditifs étaient bouchés et ils l'étaient. Un traitement antibiotique a réglé sa surdité. Mais il avait pris du retard au niveau du langage et son comportement (de sourd) avait laissé des lacunes que nous avons mis un moment à récupérer.

C'est à ce moment là que nous avons commencé à nous intéresser au lait de vache car une personne nous a dit un jour, que le lait pouvait entraîner des maladies ORL chez certains enfants. Nous sommes tombés de haut! Les produits laitiers? Nos amis pour la vie? Pourquoi n'avions nous jamais eu cette information plus tôt?

Nous avons donc arrêté de donner du lait de vache à notre fils. Il mangeait uniquement du fromage de chèvre et buvait du lait d'amande de temps en temps. Et à partir de ce moment, il n'a plus jamais eu de maladie ORL : de 3 ans à 10 ans sans une seule otite, angine, sinusite, laryngite RIEN !

Lorsque ma fille est née, je l'ai allaité jusqu'à ces 6 mois et ensuite je lui ai donné du lait de chèvre. Elle n'a jamais eu de maladie ORL ni de nez qui coule. De part notre expérience, nous sommes désormais convaincus que le lait de vache est nocif pour l'homme.

Etant enseignante, je vois dans mon école des élèves constamment malades, avec le nez qui coule, des otites à répétition, des angines...

Et aucun parent ne remet jamais en question l'alimentation de son enfant. Ils sont prêts à leur donner des médicaments quasi quotidiennement ou à les faire opérer: on enlève les végétations, les amygdales! Ils écoutent les médecins qui ne font qu'étouffer des symptômes!!! Mais pourquoi ne s'intéressent t'ils pas à la source du problème? L'alimentation des enfants.

Tout simplement parce qu'ils n'ont pas accès aux informations pertinentes et qu'ils croient à ce qu'ils peuvent voir dans les médias. Et aussi parce que leurs médecins traitants ne leur demande jamais le régime alimentaire de leur enfant. Alors pourquoi s'en soucier ?

↳ Vos enfants ont des problèmes de peau (eczéma, acné...), de constipation ou de digestion, des maux de ventre. Regardez plutôt du côté des méfaits du gluten.

Pour résumer, le gluten contenu dans le blé est une glue (comme son nom l'indique) qui tapisse les parois de notre estomac et le rend poreux. Du coup, pleins de déchets se retrouvent dans le corps et entraînent des maladies.

De plus le blé est un opiacé, une drogue. Certaines personnes disent mis au moins un mois avant de se désintoxiquer du blé et ne plus ressentir l'envie d'en manger.

Je vous mets en garde contre les substituts sans gluten qui fleurissent sur les étagères des supermarchés : pain sans gluten, gâteau sans gluten, pâtes sans gluten... En fait au lieu de manger du blé vous mangez du maïs transgénique à foison et des colorants industriels. Donc c'est aussi nocif pour votre santé !

Le corps humain est une machine formidable et elle sait traiter tous les déchets que nous lui donnons. Mais pendant que le foie traite les déchets et bien il ne fait rien d'autre!

Et si nous donnions plutôt une alimentation adaptée à notre corps ? Il pourrait passer la plupart de son énergie à se régénérer au lieu de traiter des déchets toxiques !

Exercice de métamorphose n°45 : Petit déjeuner et goûter sain

Le plus difficile quand on mange sans gluten et sans lait de vache, c'est de trouver des idées de petit déjeuner sain et gourmand pour les enfants.

Alors voici quelques idées saines et gourmandes :

Petit déjeuner : des fruits frais en priorité, des oléagineux trempés (amandes, noisettes...) à croquer ou en purée à tartiner sur les fruits ou sur du pain des fleurs (genre de craquette bio sans gluten), un yaourt de brebis au sucre de coco, des biscuits maison (sans gluten), du nutsléo (pâte à tartiner au chocolat fait maison), un cacao chaud (lait d'amande, cacao pur et sucre de coco), tisane fruitée...

Goûter : eau, fruits, oléagineux (noix cajou, noix du brésil...), chocolat noir 72% minimum, biscrus

2. Niveau 2 : Le besoin de sécurité

Ce besoin se réfère au fait que l'enfant doit être protégé des dangers. On fait ici référence, par exemple, à la sécurité physique et affective de l'enfant.

L'insatisfaction du niveau 2 de la pyramide engendre la peur chez l'enfant.

Si l'enfant est sécurisé physiquement, il sera plus à même de se développer. Quand ce dernier se rend compte que l'on accorde de l'importance à ce qu'il ne lui arrive rien, il sent que l'on accorde de l'importance aussi à sa valeur personnelle, ce qui favorise le développement de son estime de soi.

La sécurité affective est une base pour l'enfant. Elle est liée au besoin d'amour. Pour cela, il lui faut un cadre rassurant, tant au niveau des personnes qui l'entourent, qu'au niveau des lieux qui se doivent rassurants eux aussi pour l'enfant. Les enfants ont besoin de repères pour se structurer.

Par exemple, en ritualisant le moment du couché, les enfants peuvent anticiper les choses, ce qui les rassure. La sécurité affective passe aussi par les limites données à l'enfant. Les règles sécurisantes ont pour but de le protéger, de le sécuriser et d'en prendre soin.

Ces règles doivent être établies en fonction de l'âge de l'enfant et apportent des repères de vie sociale par les limites et les points de référence qui lui sont donnés.

Le doudou de l'enfant lui procure aussi une certaine sécurité car il se sent rassuré et important en « tant qu'individu relié à quelqu'un ».

Exercice de métamorphose n°45: tenir compte de leurs émotions

Quand votre enfant est en colère ou triste, prenez l'habitude de :

- Reconnaître son émotion, la nommer : *je vois que tu es fâché, en colère, triste*
- Accueillir son émotion : *tu as le droit d'être en colère, triste*
- Accepter son émotion : *c'est difficile pour toi quand je te dis stop ou non, quand tu te fais mal*
- Etre présent pour l'aider à passer ce moment difficile : *je suis là si tu as besoin de moi. Je t'aime.*

Reconnaître l'émotion de votre enfant permet de le sécuriser. Il se calmera plus facilement si vous acceptez son émotion plutôt que si vous l'empêcher de s'exprimer avec des expressions toutes faites comme : les garçons ça ne pleure pas, sois fort, il faut souffrir pour être belle...

3. Niveau 3 : Le besoin d'appartenance à un groupe

Ce besoin a une dimension sociale. Il s'agit de se sentir accepté dans les groupes dans lesquels on vit comme la famille, les amis, les diverses associations... À l'intérieur d'un groupe, l'individu recherche de la reconnaissance (se réfère donc au besoin d'aimer et d'être aimé)

Lorsque l'enfant participe à des activités communes, avec d'autres enfants, cela lui permet de confirmer son existence par la place que lui donnent ses camarades dans le groupe.

Exercice de métamorphose n°46 : tu peux tout réussir mon enfant !

Quand un enfant a un rêve dans notre société, en général il est réduit à néant dans les 10 premières années de sa vie. Tu es trop petit, trop grand, pas assez intelligent, pas assez doué, pas du bon milieu social...s'entendra t'il dire à tour de bras par ses parents, ses professeurs, sa famille, ses amis.

Il va participer à des concours sportifs pour se comparer aux autres enfants : seul le meilleur aura une médaille ! A l'école, il aura des notes et sera classé bon élève ou mauvais élève en fonction de celles-ci.

Et toutes ces mauvaises expériences sont comme des mauvaises graines qui vont germer dans son esprit. Il va croire qu'il est nul, incompetent, trop ci ou pas assez ça....et laisser tomber son âme, la refouler !

C'est ce que nous avons vécu et nous ne voulons pas que nos enfants subissent la même chose ! Si vos enfants sont petits ou pas encore nés, c'est parfait !

Mais si vos enfants sont adolescents, ils ont déjà subi tout ce processus. Cependant, leur avantage est qu'ils apprennent plus vite et mieux que nous et que leur âme d'enfant n'est pas refoulée depuis longtemps. Ils y auront plus facilement accès !

John Holt a dit : « Nous détruisons [...] l'amour de l'apprentissage chez les enfants, lequel est tellement fort quand ils sont petits, en les encourageant et en les obligeant à travailler pour des récompenses médiocres et méprisables –étoiles dorées, A sur les bulletins, tableau d'honneur- bref, pour l'ignoble satisfaction de sentir qu'ils sont meilleur qu'un autre. »

En tant qu'enseignante, je suis totalement d'accord avec lui. Les notes à l'école, les médailles sportives ne devraient plus exister. Il faut arrêter de juger les enfants en les comparant aux autres. Chaque être est unique et possède ses propres talents qu'il va développer à son rythme et en temps voulu. Sauf que si on le place dans un système compétitif, il va se sentir dévalorisé et n'aura plus envie d'apprendre de peur de l'échec et du sentiment de rejet qu'il aura ressenti.

Alors dites quotidiennement à vos enfants : « Tu es beau/belle. Tu es parfait tel que tu es. Je t'aime quoi que tu fasses. Tu peux faire ce qui te fait plaisir dans la vie (dans le respect des lois). Tu peux tout réussir dans ta vie si tu t'en donnes les moyens. »

Exercice de métamorphose n°47 : Eteignez-la télé et vivez!

Une étude allemande montre les effets de la télévision sur le dessin du bonhomme pour des élèves de maternelle. C'est hallucinant!



On s'aperçoit bien que les enfants qui passent plus de 3h par jour devant la télévision ont des performances cognitives bien plus faibles. Leur dessin du bonhomme est bien sommaire, il manque même parfois des éléments du visage (bouche, nez, cheveux), les mains et les pieds sont inexistantes.

Alors que les enfants regardant la télévision moins d'une heure par jour dessinent des bonhommes complets (cou, visage, cheveux, main, pieds) et habillés (détails vestimentaires). C'est alarmant! Car les enfants dès la maternelle passent énormément de temps chez eux devant la télé ou devant des jeux vidéos.

Le cerveau humain apprend en expérimentant. Rester devant la télévision, hypnotisé ne permet pas de développer ses compétences. Eteignez la télé et laissez vos enfants jouer dans leur chambre. Au début, ils ne sauront pas quoi faire, mais sans écran petit à petit, leur côté créatif va ressurgir et ils vous étonneront par leur capacité à jouer avec tout et n'importe quoi !

4. Niveau 4 : Le besoin de reconnaissance, d'estime de soi

Il est le prolongement du besoin précédent. Le sujet désire être reconnu dans les groupes dont il appartient. Il recherche donc de la confiance, le respect des autres et par les autres, afin d'avoir une bonne estime personnelle. C'est le souhait d'une reconnaissance, d'un statut, d'une réputation auprès de la société en général.

L'enfant a besoin d'être reconnu comme une personne à part entière, respectée et estimée pour ses capacités, ses émotions, ses sentiments. Mais l'enfant a aussi besoin de s'estimer lui-même. En se connaissant et en se reconnaissant, il apprend à reconnaître ses capacités et donc à améliorer son estime de soi.

Nous sommes toujours en train de presser les enfants. Dépêche-toi, on est en retard ! Vite ! Vite ! Dépêche-toi ! Les enfants vont doucement, à leur rythme et ils ont besoin que l'on s'adapte à eux. C'est à nous de faire des efforts pour ralentir et prendre le temps ! Ce n'est pas à eux de se dépêcher. Il faut apprendre à pacifier notre rapport au temps, c'est le premier enjeu de la non violence envers ses enfants.

Prendre le temps le matin de les faire petit déjeuner dans un climat serein. Les emmener à l'école tranquillement en discutant avec eux de la journée qui les attend sereinement et sans stress.

Prendre le temps de leur dire au revoir, de leur faire un câlin et de leur dire qu'on les aime avant de les laisser à l'école ou chez la nourrice. Voilà ce dont ont besoins nos enfants, que l'on prenne notre temps !

Exercice de métamorphose n° 48: s'organiser pour avoir le temps

En général, pour avoir le temps, il faut être organisé et savoir gérer les priorités. Grâce à l'exercice de l'emploi du temps, vous avez une vision plus claire de vos priorités et vous avez dû normalement dégager un peu de temps dans votre semaine (en réorganisant les tâches ménagères ou en supprimant la télévision).

Le soir, préparer avec vos enfants leurs cartables et les vêtements, chaussures, blousons, lunettes pour que tout soit prêt. Rien de plus stressant le matin que de chercher une paire de gant ou les lunettes de vue. C'est le genre de situation qui fait vite partir en vrille la sérénité du début de journée !

Le matin, lever vos enfants un peu plus tôt (vous les coucherez plus tôt la veille aussi) pour qu'ils aient le temps de prendre leur petit déjeuner tranquillement et qu'ils aient le temps de se préparer pour aller à l'école.

Que pourriez-vous faire dans votre situation pour que vos enfants puissent prendre leur temps pour se préparer le matin et aller à l'école sereinement ?

Je peux

Exercice de métamorphose n° 49 : tu es responsable de ta vie !

Il est important que dès le plus jeune âge, les enfants comprennent qu'ils ne sont pas des victimes. Au lieu de pointer le doigt vers l'autre en disant : « C'est à cause de lui ! c'est de sa faute ! C'est à cause de la pluie ou du beau temps... »

Quand votre enfant pointe le doigt vers l'extérieur, attrapez son doigt et retourner le dans sa direction en lui demandant de dire : « Qu'est-ce qui fait que je me comporte de telle façon ? Qu'est-ce qui fait que j'obtiens ce résultat ? Qu'est-ce qui fait que je n'arrive pas à communiquer avec ce copain ? »

Ne lui imposez pas vos idées, vos solutions, vos réponses, car elles ne seront pas adaptées à lui, à sa personnalité profonde et à la situation qu'il vit. Vous risquez de faire un transfert en fonction de votre propre vécu.

Votre enfant doit comprendre qu'il a toutes les réponses en lui pour trouver des solutions efficaces pour avancer sur son chemin de vie.

5. Niveau 5 : Le besoin de s'épanouir

Ce besoin se retrouve au sommet des aspirations humaines. Il vise à sortir d'une vision matérielle pour atteindre l'épanouissement. Il peut autant s'agir de morale, de créativité, ou de résolution des problèmes. Il s'agit de maîtriser et de mettre en valeur son potentiel personnel dans tous les domaines de la vie. C'est en fait le besoin d'être toujours plus compétent dans ce qu'on entreprend.

L'autonomie, c'est être capable d'évoluer librement pour faire ses propres découvertes tout en étant soutenu de façon discrète et sécurisante par un adulte. Cela ne signifie pas avec liberté totale ni avec isolement.

Il faut savoir le laisser libre d'être lui-même tout en satisfaisant sa demande affective pour continuer à le soutenir. Il faut éviter de faire à la place de l'enfant et lui permettre des maladresses.

Pour développer ses compétences et son autonomie, il a besoin de faire des expériences et des découvertes. Il doit les faire seul, mais l'adulte est à ses côtés et l'accompagne dans cette prise d'autonomie et d'indépendance.

Dans le jeu, l'enfant peut s'autoriser à ne dépendre que de lui-même sans trop de risques. Il sait qu'il est sous la surveillance de l'adulte.

Ce besoin d'autonomie est avant tout une affirmation de soi, de sa valeur personnelle. Toutefois, un enfant ne sera pas totalement autonome, il entrera dans un processus d'autonomisation.

F. DOLTO disait « le jeu c'est apprendre à être, c'est apprendre à vivre aussi bien seul qu'avec les autres. » Le jeu est un processus d'éducation complet et indispensable au développement de l'enfant.

Il permet de développer différentes capacités, dans différents domaines ce qui valorise l'enfant et lui permet d'augmenter son capital d'estime de soi.

Exercice de métamorphose n°50 : leur apprendre à devenir positifs

- a. Déjà, prenez l'habitude de parler à vos enfants de façon affirmative et positive, car le cerveau humain n'entend pas la négation.

Si vous dites à un enfant : « Ne cours pas dans la maison ! »

Car il entend « Ne cours pas dans la maison ! ». Il ne faut pas s'étonner après que les enfants ne nous écoutent pas ! Même vous, si je vous dis : « Ne pensez pas à un éléphant rose », vous allez y penser ! Nous fonctionnons tous comme ça ! En prendre conscience permet de mieux communiquer avec ses enfants.

- b. Faites-leur prendre conscience que la vie est merveilleuse en leur montrant ce qui est beau, en attirant leur attention (« regarde »):
 - Observez la nature : couché de soleil, arc en ciel, insectes, fleurs, eau...

- Voyagez avec eux
- Emmenez-les au musée, à des expositions
- c. Dites-leur chaque matin avant qu'ils partent à l'école : « Tu vas avoir une bonne surprise aujourd'hui, tu me raconteras ça en rentrant ». Votre enfant part ainsi à l'école en se disant qu'il va passer une bonne journée et il va être plus attentif à tous les signes positifs autour de lui, afin de pouvoir vous raconter cette belle surprise qui lui est arrivée.
- d. Si votre enfant est en âge d'écrire, acheter lui un journal intime et demander lui d'écrire chaque soir 5 bonnes choses qui lui sont arrivés dans la journée. Si votre enfant est plus petit, vous pouvez chaque soir, au moment du coucher lui demander 3 choses qui lui ont fait plaisir aujourd'hui, en l'aidant à se remémorer sa journée.

Exercice de métamorphose n°51 : leur montrer comment gérer un échec (scolaire, sportif ou autre)

Il faut leur apprendre à voir le lien de cause à effet !

Tu as eu une mauvaise note. Tu es triste, déçu, en colère, ok. Qu'est-ce que cette mauvaise expérience t'a appris ? Que pourrais-tu faire pour que ça ne se reproduise pas ?

Il faut leur faire comprendre que leurs actes ont des conséquences, que leurs choix, leur décisions entraînent des événements et des choses différentes. Ce n'est pas mal de se tromper, ce n'est pas bien d'avoir juste. C'est ce qu'ils ont appris et tiré de cette expérience (bonne ou mauvaise à priori) qui est important.

Ne punissez pas vos enfants ! C'est bien/c'est mal, ce genre d'affirmations sont aliénantes ! Vous allez les enfermer dans un rôle et ils vont perdre de vue leur âme. Soyez bienveillant et donnez leur les clés du succès ! Observez-les et commencez à voir quels talents ils possèdent déjà... Faites leur remarquer tout ce qu'ils ont déjà appris et vécu dans leur vie. Rappelez-leur qu'on échoue uniquement quand on arrête d'essayer !

Faites leur comprendre que la vie est un jeu et qu'il y a une solution à tout...

Donnez leur l'opportunité de voir le pouvoir créatif qu'ils ont en eux !

CONCLUSION

Bienveillance est le mot clé de ce carnet.

Bienveillance envers vous-même, votre corps, votre vie, vos enfants, votre famille, votre entourage, les humains, les animaux, la nature, la terre et l'univers.

Devenez généreuse et générer l'abondance dans votre vie. Soyez abondamment gentille, sympathique avec vous-même, vos enfants et les autres, reconnaissant pour tout ce que vous avez et pour ce qui arrive aux autres, souriez à votre reflet et à tous ceux que vous croisez, félicitez-vous et félicitez les autres aussi, ayez de la gratitude face à la vie, soyez aimant envers vous-même et tout le monde aussi !

Et votre vie deviendra magique !

Car vous êtes une déesse aux pouvoirs illimités, ne l'oubliez jamais !

Je suis une fée*

Refrain

Je suis le reflet de mes pensées

Je suis une fée

Pour l'éternité

La magie, je peux la créer.

Je suis entière et comblée

J'ai le pouvoir dont j'ai toujours rêvé

Je suis un esprit léger

Aux dons illimités

Si j'ai un rêve dans ma tête

Je sais qu'avec ma baguette

Ma réalité deviendra bientôt

Ce que j'ai souhaité plus tôt

Je possède tout ce dont j'ai besoin

Pour concrétiser mon destin

Aucune limite, aucun frein

Le miracle surgit sans fin.

« Maman Ours » est l'archétype de la femme mariée, mère de 2 ou 3 enfants, qui ne sait plus vraiment qui elle est. Elle a tout ce dont elle rêvait : mari, enfants, travail, maison...et pourtant son rêve ressemble plutôt à un cauchemar quotidien.

Ce carnet de métamorphose rassemble tous les outils qui m'ont permis de passer ce cap difficile de « Maman Ours » et m'ont aidé à reprendre ma vie en main. Grâce à ces exercices de métamorphose, j'ai retrouvé qui j'étais au fond de moi (mes valeurs, mes aspirations), j'ai donné un sens à ma vie et à ce que j'avais vécu jusqu'à présent, je me suis dépassée pour agir chaque jour afin de vivre MA vie de rêve.

Et comme je considère chaque Maman Ours sur terre comme quelqu'un d'unique et de merveilleux, je souhaite que chacune d'entre elle découvre la magie qui se cache à l'intérieur d'elle-même. Car qui dit maman épanouie, dit enfants heureux. Et ces enfants heureux en grandissant deviendront des adultes pleins d'amour qui feront alors régner la paix sur terre.

Ce n'est pas une utopie, car c'est mon rêve !

« If you can dream it, you can do it ! » Walt Disney (référence de Maman Ours)

