

## Mes 5 rituels pour + d'épanouissement & + de réussite dans ma Vie

Ces 5 rituels peuvent apporter bien plus que vous ne le croyez dans votre transformation aussi bien dans vos relations avec vos proches, votre développement personnel, mais aussi et surtout dans le développement de votre activité.

Négliger ces disciplines de vie, c'est comme passer à côté de votre **VRAIE** vie. Votre réussite ne dépend pas d'abord de ce que vous faites mais de qui vous êtes.

*Mon conseil :*

*vous trouverez ici les 5 piliers pour développer votre état d'esprit, pour surtout respirer qui vous êtes profondément, pour laisser votre vraie nature s'exprimer, lui donner une vraie place tous les jours.*

*Ne mettez pas la barre très haute au début, je vous conseille de choisir une ou 2 choses au maximum et **surtout de vous y tenir**.*

*Rappelez-vous que **la constance** fait toute la différence.*

*Et comme d'habitude, laissez votre cœur choisir, laissez-vous guider par votre envie et ce qui vous met en joie, ce sont les seuls bons moteurs !*

### 1- « JE DEVELOPPE MA RELIANCE »

Dans ce 1er exercice, il s'agit de nourrir **votre lien à votre source**, à cette partie sacrée de vous-même, à votre Essence profonde.

C'est développer votre **ancrage** pour vous sentir aligné sur vos choix quoiqu'il arrive, pour faire grandir **votre confiance en vous, en la Vie**.

C'est avant tout un exercice d'intériorité pour entrer en vous et être profondément dans le moment présent en laissant de côté les tourbillons qui vous bousculent ou vous tracassent.

C'est certainement l'exercice réclamant **le plus de constance** pour en retirer les bienfaits.

Voici les pratiques inspirées que je vous propose (ce ne sont que des exemples, bien sûr !):

#### - **le Silence méditatif :**

pratiquez 5 minutes de silence le matin avant de commencer votre journée.

Centrez-vous sur votre respiration et regardez passer vos pensées en les «balayant de vent» lorsqu'elles veulent s'installer trop longtemps

#### - **la Marche consciente en nature**

marchez (de préférence seul) en nature, soyez pleinement présent avec les éléments qui vous entourent (arbres, herbe, terre, feuilles), avec chacun de vos pas, créez un véritable lien entre la nature et vous. La nature est une force sacrée, elle vous permet de vous ancrer, et de pouvoir accéder à vos solutions intérieures.

- **Le chant :** autorisez-vous à chanter, juste ou faux peu importe ! Laissez sortir la mélodie de votre bouche !

## Mes 5 rituels pour + d'épanouissement & + de réussite dans ma Vie

### 2- JE CHOUCHOUTE CE QUE JE VEUX

Ici, vous allez jouer avec votre mental !

Vous allez lui raconter une autre version de ce qu'il a l'habitude de vous raconter à longueur de temps dans votre cerveau. Vous allez l'entraîner à croire en ce que vous voulez et en vos rêves.

**Ma méthode préférée : créer des mantras :**

il s'agit de créer des phrases qui racontent l'inverse de ce qui vous fait peur ou de ce que vous ruminez.

Ecrivez-les sur un papier et lisez-les en conscience à haute voix tous les jours, au moins 2 fois par jour. Vous pouvez également les chanter, les lire devant votre tableau de vision.

Le plus important : l'intensité de votre ressenti lorsque vous les dites !

### 3- JE DEVELOPPE MA CREATIVITE

Développer votre créativité vous permet de vous entraîner à avoir des idées et donc à avoir des solutions !

Cela ne se limite pas à des activités artistiques, cela veut dire laisser sortir votre façon bien à vous d'être singulier et donc aller le titiller en ouvrant des champs différents pour laisser pénétrer l'inspiration et le flux d'idées.

Voici quelques exemples loin d'être exhaustifs :

- **Installer de la nouveauté dans votre quotidien** : aller dans des lieux que vous ne connaissez pas, lire sur des sujets nouveaux, pratiquer une nouvelle activité, chambouler votre emploi du temps, vous abonner à un magazine sur un thème que vous voulez découvrir

- **Pratiquer une activité manuelle** : bricoler, arranger votre maison (décorer, aménager, changer les meubles de place), sculpter, coudre, broder, réparer des objets cassés, peindre, jardiner

- **Nourrir votre imagination** : en écoutant de la musique ou en pratiquant un instrument, faire du théâtre, vous lancer dans l'écriture

## Mes 5 rituels pour + d'épanouissement & + de réussite dans ma Vie

### 4- JE SÉLECTIONNE CE QUI INFLUENCE MON CHAMPS DE CONSCIENCE :

Que laissez-vous entrer auprès de vous ?

Ici, c'est plus particulièrement ce qui vient alimenter votre quotidien et qui vous influence.

- **Sélectionnez ce que vous avez envie de lire ou de voir** : les fameuses «informations» ne vous rempliront pas de baume au cœur ou d'enthousiasme... toutes ces informations négatives sur l'actualité ne vous montreront pas comment devenir meilleur et faire grandir le monde mais auront plutôt tendance à vous décourager ! Sélectionnez des podcasts, des livres qui vous inspirent et qui traitent du sujet que vous avez envie de voir grandir dans votre vie.

- **Entourez-vous de personnes qui vous inspirent et vous motivent** : le lien avec l'Autre est d'une très grande force. si ce n'est pas dans votre entourage proche, allez le chercher ailleurs, pas d'excuse ! ça peut être auprès d'un coach, un groupe de personnes qui ont les mêmes centres d'intérêt que vous, dans une association... cherchez et foncez !

### 5- JE METS MON CORPS EN HARMONIE AVEC MON ESPRIT:

Sur terre, notre corps est notre véhicule pour nous conduire là où nous voulons aller et nous avons la responsabilité de prendre grandement soin de notre carrosserie ! Notre entrain et notre enthousiasme sont propulsés quand nous nous mettons en mouvement et quand notre corps est chouchouté :

- **Choisissez une activité physique qui vous plaise** :

Peu importe l'activité, à partir du moment où vous avez envie de la faire.

Pour ma part, j'ai mis longtemps à trouver mais c'est réellement dans la marche nordique que je suis vraiment dans mon corps. Trouvez votre mouvement à vous !

- **Choisissez ce que vous mangez** :

Vos aliments nourrissent votre corps et votre esprit ... mais peuvent également les ralentir. Choisissez des aliments sains remplis de vitamines et bien cultivés, éviter au maximum le gluten et le lait de vache.

Petite astuce de tonus : des jus frais de fruits et légumes le matin au petit déjeuner !



Alors vous faites quoi maintenant ? A  
votre succès !

Géraldine