

MAÎTRISEZ VOTRE DESTINÉE

CAHIER D'EXERCICES

I. Comprendre les différentes histoires

A. Votre perception du monde est probablement erronée

Notez trois manières dont votre perception du monde peut être erronée :

-
-
-

B. Votre histoire est-elle votre amie ou votre ennemie ?

Notez ci-dessous trois à cinq croyances que vous entretenez qui sont en réalité vos ennemies :

-
-
-
-
-

2. La création des histoires

Examinez les questions suivantes :

- Pourquoi croyez-vous ce que vous croyez ?
- Pourquoi les croyances de vos amis diffèrent-elles des vôtres ?

La répétition

Notez au moins trois croyances dévalorisantes que l'on a implantées dans votre mental pendant l'enfance :

-
-
-
-
-

L'interprétation

Pensez à un « échec » dans votre vie. Notez-le ci-dessous :

Maintenant, notez l'interprétation précise que vous avez donnée à cette événement. Quelle signification avez-vous donnée à cet « échec » ?

Votre cerveau est un conteur

Quelles histoires dévalorisantes vous racontez-vous ? Notez-en au moins trois ci-dessous (par exemple, *Je ne serai pas heureux tant que...*, *Je suis nul parce que...*, etc.)

-
-
-
-
-

Les facteurs clés contribuant à votre histoire

1) Votre personnalité

De quelles manières votre personnalité contribue-t-elle à votre histoire ? Notez votre réponse ci-dessous :

2) Votre environnement

De quelles manières votre environnement façonne-t-il votre histoire ?
Notez votre réponse ci-dessous :

3. Votre histoire est une fiction

Notez trois manières dont votre histoire présente une déformation de la réalité. Par exemple, avez-vous exagéré les choses ? Avez-vous mal interprété certains événements ? Avez-vous laissé les gens vous imposer des limitations artificielles concernant ce que vous pouviez faire ou non ?

-
-
-

Votre histoire ne cesse d'évoluer

De quelles manières maintenez-vous votre histoire vivante ? Notez trois pensées/émotions auxquelles vous vous accrochez :

-
-
-

Votre histoire est-elle vraiment la vôtre ?

Dans le tableau ci-dessous, notez l'histoire que les autres vous imposent :

Nom de l'individu	Histoire qu'il m'impose

À présent, notez l'histoire que *vous* souhaitez créer :

4. Le composition de votre histoire

Notez votre relation avec au moins un de ces concepts :

- vous-même ;
- l'argent ;
- le temps ;
- l'amour ;
- la réussite ;
- le travail.

Ma relation à/au _____ est :

5. Votre histoire actuelle vous tient

Découvrez les avantages cachés de votre histoire

Quels avantages cachés tirez-vous de votre histoire actuelle ? Notez-les ci-dessous (par exemple, un certain confort, l'approbation des autres, etc.)

6. Comprendre votre histoire actuelle

A. Évaluer votre histoire actuelle

Notez votre histoire sur une échelle de 1 à 10 pour les aspects suivants :

Niveau d'enthousiasme

1 _____ 10

Niveau d'accomplissement

1 _____ 10

Niveau d'épanouissement

1 _____ 10

Niveau d'intégrité

1 _____ 10

B. Écrire votre histoire

Examinons votre histoire pour chaque domaine clé de votre vie (carrière, famille, finances, santé, épanouissement personnel, relations, spiritualité)

Carrière

Quelle est votre relation avec le concept de *carrière* ?

Quelles émotions ressentez-vous le plus dans ce domaine ?

Comment résumeriez-vous votre histoire en une phrase ?

Quelle meilleure histoire pourriez-vous vous raconter pour atteindre un 10 sur un 10 dans ce domaine ?

Famille

Quelle est votre relation avec le concept de *famille* ?

Quelles émotions ressentez-vous le plus dans ce domaine ?

Comment résumeriez-vous votre histoire en une phrase ?

Quelle meilleure histoire pourriez-vous vous raconter pour atteindre un IO sur un IO dans ce domaine ?

Finances

Quelle est votre relation avec le concept de *finances* ?

Quelles émotions ressentez-vous le plus dans ce domaine ?

Comment résumeriez-vous votre histoire en une phrase ?

Quelle meilleure histoire pourriez-vous vous raconter pour atteindre un IO sur un IO dans ce domaine ?

Santé

Quelle est votre relation avec le concept de *santé* ?

Quelles émotions ressentez-vous le plus dans ce domaine ?

Comment résumeriez-vous votre histoire en une phrase ?

Quelle meilleure histoire pourriez-vous vous raconter pour atteindre un 10 sur un 10 dans ce domaine ?

Épanouissement personnel

Quelle est votre relation avec le concept d'*épanouissement personnel* ?

Quelles émotions ressentez-vous le plus dans ce domaine ?

Comment résumeriez-vous votre histoire en une phrase ?

Quelle meilleure histoire pourriez-vous vous raconter pour atteindre un 10 sur un 10 dans ce domaine ?

Relations

Quelle est votre relation avec le concept de *relations* ?

Quelles émotions ressentez-vous le plus dans ce domaine ?

Comment résumeriez-vous votre histoire en une phrase ?

Quelle meilleure histoire pourriez-vous vous raconter pour atteindre un 10 sur un 10 dans ce domaine ?

Spiritualité

Quelle est votre relation avec le concept de *spiritualité* ?

Quelles émotions ressentez-vous le plus dans ce domaine ?

Comment résumeriez-vous votre histoire en une phrase ?

Quelle meilleure histoire pourriez-vous vous raconter pour atteindre un 10 sur un 10 dans ce domaine ?

C. Six histoires communes

Identifiez l'histoire que vous vous racontez actuellement

Évaluez-vous sur une échelle de 1 à 10 pour chaque affirmation ci-dessous :

J'ai l'impression d'être une victime

1 _____ 10

Je laisse la peur m'empêcher de vivre la vie que je souhaite

1 _____ 10

Je dois me sacrifier pour les autres

1 _____ 10

Je laisse la fierté m'empêcher de m'épanouir et de créer une meilleure histoire

1 _____ 10

Souvent, je ne me sens pas à la hauteur

1 _____ 10

Je laisse la sensation de manque me dire que je n'ai pas assez

1 _____ 10

D. Les principales hypothèses qui forment votre histoire

Identifiez les cinq ou dix hypothèses les plus restrictives pour vous

Notez cinq ou dix hypothèses qui vous restreignent le plus. Pour les déterminer, considérez les émotions négatives que vous ressentez souvent et identifiez les hypothèses sous-jacentes (les pensées) qui déclenchent ces émotions. Essayez de répondre à la question : quelle est la croyance qui me pousse à ressentir cette émotion ?

Mes hypothèses les plus restrictives

-
-
-
-
-
-

Identifiez l'hypothèse la plus restrictive

Maintenant, notez ci-dessous UNE hypothèse qui vous cause le plus de souffrance émotionnelle.

-
-
-
-
-
-

Notez autant de croyances valorisantes que possible de manière à discréditer cette hypothèse.

-
-
-
-
-
-

E. Votre histoire vous restreint

Notez les émotions positives que vous ressentez souvent :

-
-
-
-
-

Notez votre processus de pensée

Notez les différents narratifs qui vous empêchent de ressentir plus de bonheur, plus de vie et d'épanouissement (par exemple, *Je ne mérite pas d'être heureux parce que...*, etc.)

-

-

-

-

-

Quels nouveaux narratifs pourriez-vous adopter pour ressentir plus d'émotions positives ?

-

-

-

-

-

II. Changer votre histoire

I. Les cinq éléments clés d'une histoire valorisante

1. Des croyances valorisantes
2. Une vision stimulante
3. Des priorités solides
4. Un recadrage efficace
5. De la compassion envers soi-même

Votre histoire est-elle valorisante ?

Évaluez-vous sur une échelle de 1 à 10 pour les cinq aspects suivants :

1. Des croyances valorisantes

1 _____ 10

2. Une vision stimulante

1 _____ 10

3. Des priorités solides

1 _____ 10

4. Un recadrage efficace

1 _____ 10

5. De la compassion envers soi-même

1 _____ 10

2. Créer votre avatar

Quel genre d'avatar devez-vous développer pour créer une nouvelle histoire valorisante ?

A. Vivre selon vos priorités

-
-
-

Notez les trois priorités les plus importantes pour vous. Pour vous aider à choisir, vous trouverez une liste de priorités ci-dessous.

Aisance

Amitiés

Amour

Amusement

Apprendre

Audace

Authenticité

Autorité

Autonomie

Aventure

Beauté

Bonheur

Célébrité

Citoyenneté

Commandement

Communauté

Compassion

Compétence

Contribution

Créativité

Curiosité

Détermination

Difficulté

Épanouissement

Équilibre

Équité

Fiabilité

Foi

Gentillesse

Harmonie intérieure

Honnêteté

Humour

Influence

Justice

Loyauté

Optimisme

Ouverture

Plaisir

Popularité

Reconnaissance

Religion

Réputation

Respect

Respect de soi

Responsabilité

Réussite

Richesse

Sagesse

Savoir

Sécurité

Sérénité

Service

Spiritualité

Stabilité

Statu

Travail significatif

B. Choisir sa quête

Rédigez votre quête

Je vous invite à rédiger la meilleure version de vous-même en un ou deux paragraphes. Quelles sont ses priorités, quelles émotions ressent-elle et quels sont ses accomplissements dans ce monde. Ne vous freinez pas.

C. Avoir un impact positif sur le monde

Répondez aux questions suivantes :

Quel message souhaitez-vous laisser au monde après votre mort ?

Quelle serait précisément votre épitaphe ?

En quoi votre présence a-t-elle amélioré le monde ?

D. S'exprimer

Comment souhaitez-vous vous exprimer ?

Qu'est-ce qui vous fait vibrer ?

Que souhaitez-vous que les gens ressentent en votre compagnie ?

Que souhaitez-vous que les gens ressentent grâce à votre travail ?

E. Cultiver les croyances internes appropriées

Notez les croyances de votre avatar. Ne vous freinez pas.

Si vous adoptiez UNE SEULE croyance, laquelle aurait le plus d'impact ?

F. Développer les qualités de votre avatar

Notez les qualités que vous souhaitez que votre avatar développe.

Si votre avatar devait développer UNE qualité, laquelle aurait le plus grand impact positif sur votre histoire ?

G. Acquérir des compétences

Notez les quelques compétences pertinentes que votre avatar doit cultiver pour que votre histoire se déroule comme vous le souhaitez.

-
-
-
-
-
-
-
-
-

B. Revisiter vos moments les plus joyeux

Notez entre trois et cinq souvenirs joyeux, puis prenez quelques minutes pour revivre chacun d'eux aussi vivement que possible. Essayez de vous sentir aussi bien que possible.

-
-
-
-
-

C. Souligner vos points forts

À la fin de la journée, notez trois choses que vous êtes fier d'avoir faites. Pratiquez cet exercice sur les sept prochains jours.

D. Reconnaître vos intentions positives

Considérez deux ou trois de vos plus grands échecs. Choisissez ceux pour lesquels vous vous flagellez le plus. Ensuite, demandez-vous :

- Quelles étaient mes intentions à l'époque ?
- Quelles leçons puis-je tirer de cet événement ou de cet échec ?

- Quel sens valorisant puis-je lui donner pour l'adapter à la nouvelle histoire que je veux me raconter ?

E. Vous souvenir de vos moments de courage

Notez trois à cinq moments où vous avez fait preuve de courage par le passé :

-
-
-
-
-

Revivez ces moments avec autant d'intensité que possible et ressentez la fierté vous envahir.

F. Être fier de vous pour toutes les personnes que vous avez aidées

Notez le nom de toutes les personnes que vous avez aidées et la façon dont vous les avez aidées.

G. Remercier intérieurement les personnes qui vous soutiennent et vous aiment

Fermez les yeux et passez trois à cinq minutes à penser aux différentes personnes qui vous ont aidé. Pour chaque personne, essayez de vous souvenir d'une chose précise qu'elle a faite pour vous.

Recadrer votre passé

Pensez à trois problèmes majeurs que vous avez rencontrés dans le passé et écrivez le sens que vous leur avez donné. Remplacez ensuite ce sens par une signification nouvelle et valorisante. Demandez-vous :

- Qu'y a-t-il de bénéfique dans ces problèmes ?
- Quelle leçon pourriez-vous en tirer ? En quoi ces problèmes étaient-ils nécessaires pour vous ?

Vos trois problèmes

-
-
-

Qu'y a-t-il de bénéfique dans ces problèmes ?

Quelle leçon pourriez-vous en tirer ?

2) Agir dans le présent

A. Agir a ses avantages

Quelle est l'initiative que vous pourriez prendre, que ce soit une fois ou de manière répétée, pour changer au maximum l'histoire que vous vous racontez ?

Pratiquez davantage ce que vous aimez

Notez ci-dessous les activités que vous pouvez faire chaque jour pour vous assurer de passer une bonne journée.

B. Chaque jour est un nouveau départ

Sur les sept prochains jours, tous les matins :

- souriez dès le réveil ;
- sortez du lit immédiatement (en souriant) ;
- accueillez la journée (remerciez pour cette nouvelle journée, prenez conscience que vous devez l'optimiser et considérez que c'est le plus beau jour de l'année).

3) Envisager un avenir différent

Où serez-vous dans cinq ans ?

En fonction de votre histoire actuelle, où vous situerez-vous dans cinq ans ?

À présent, notez où vous souhaiteriez être dans cinq ans.

Que devez-vous changer pour atteindre cet objectif dans cinq ans ?

Visualisez votre avenir

Prenez quelques minutes pour visualiser l'avenir le plus fascinant auquel vous pouvez penser.

Ensuite, notez à quoi ressemblera votre situation idéale dans chaque domaine majeur de votre vie.

Carrière :

Famille :

Finances :

Santé :

Épanouissement personnel :

Relations :

Spiritualité :

4. Changer votre environnement

Votre environnement est-il votre ami ou votre ennemi ?

Si vous conservez votre cercle d'amis ou de connaissances, atteindrez-vous votre principal objectif ?

Si la réponse est *non*, quels changements devez-vous adopter ?

1) Réduire l'impact des personnes négatives

Afin de réduire l'influence des individus négatifs, essayez ce qui suit.

A. Avoir une conversation sérieuse, puis :

a. Expliquez-leur ce que vous faites.

b. Demandez leur soutien

c. Expliquez-leur exactement comment ils peuvent vous soutenir

B. Réduire le temps passé avec les personnes négatives

2) S'entourer de personnes motivantes

Cherchez à vous entourer de personnes qui vous aideront à vous épanouir en suivant ces deux étapes :

A. Rejoindre des groupes de personnes partageant les mêmes idées

Quels groupes pourriez-vous rejoindre ?

B. Investir dans des programmes et rejoindre des communautés

Dans quels programmes pourriez-vous investir ?

C. Créer votre propre événement

Qui souhaiteriez-vous attirer dans votre vie et quel genre d'événement pourriez-vous organiser qui les intéresserait ?

D. Chercher un mentor

Qui pourrait vous accompagner et comment faire en sorte qu'il vous repère ?

F. Développer un réseau

Avec qui pourriez-vous vous lier d'amitié ? Avec qui souhaitez-vous travailler sur le long terme ?

G. Embaucher un accompagnateur

Pouvez-vous embaucher un accompagnateur ? Si oui, quel genre d'accompagnateur serait le meilleur pour vous ?

3) Développer un environnement mental solide

Comment allez-vous développer votre environnement mental ? De quel genre d'informations allez-vous vous nourrir ? Quel genre d'informations allez-vous chasser de votre environnement ?

4) Optimiser votre environnement physique

Que devez-vous changer dans votre environnement pour faciliter votre nouvelle histoire ?

5. Explorer différentes réalités

1) Réalité subjective et réalité objective

- **Réalité subjective** : sur les sept prochains jours, vivez votre vie à travers le prisme de la réalité subjective.
- **Réalité objective** : choisissez une situation qui vous fait souffrir et regardez seulement les faits bruts comme si vous étiez un observateur externe.
- **Réalité à la troisième personne** : choisissez la personne la plus positive autour de vous et notez ce qu'elle dirait au sujet de vos difficultés et de vos inquiétudes (remplissez le tableau ci-dessous).

Personne la plus positive autour de moi	Ce qu'elle dirait au sujet de mes inquiétudes

2) Conspiration de l'Univers

Imaginez que le monde conspire pour vous aider à grandir et à développer votre plein potentiel. Quelles sont les trois principales leçons que l'Univers vous communique en ce moment ? Notez-les ci-dessous :

-
-
-

Maintenant, imaginez un instant que vous avez la *certitude absolue* que l'Univers veut que vous réussissiez. Quelles sont les trois choses que vous feriez différemment ? Notez-les aussi.

-
-
-

3) L'amour ou la peur

Notez vos comportements fondés sur la peur. Puis notez comment vous pourriez plutôt agir par amour.

Comportements fondés sur la peur	Comment puis-je agir plutôt par amour

4) Intéressant ou ennuyeux

Répondez aux questions ci-dessous :

Quelle initiative puis-je prendre pour rendre mon histoire plus intéressante ?

Si j'étais totalement honnête avec moi-même, que pourrais-je faire pour rendre mon histoire plus intéressante ?

Qu'est-ce que l'Univers veut que je fasse à présent ? Suis-je poussé dans une certaine direction ?

5) Destin ou sens

Si vous aviez l'absolue conviction que vous avez un destin, quel serait-il ? Notez votre réponse ci-dessous :

Si vous deviez donner un sens à votre vie fondé sur votre personnalité, vos capacités et/ou votre expérience de vie, quel serait-il ? Notez votre réponse ci-dessous :

6. Sept croyances solides pour changer votre histoire

Croyance n°1 – Si j’atteins une personne, j’en atteindrai des millions

Croyance n°2 – Si d’autres ont réussi, moi aussi

Croyance n°3 – Je peux m’améliorer

Croyance n°4 – D’autres abandonneront, par conséquent, je réussirai

Croyance n°5 – La réussite est garantie

Croyance n°6 – Les gens veulent que je réussisse

Croyance n°7 – Je suis le créateur de ma vie

III. Intégrer votre histoire

I. Conditionner votre mental

Si vous répétiez certaines choses (tâches, habitudes, pensées) tous les jours, quelles sont celles qui vous permettraient d'écrire une meilleure histoire ? Notez-les ci-dessous :

-
-
-
-
-

2. Adopter de nouvelles croyances valorisantes

Notez ce qui vous freine.

Notez tout ce qui vous freine dans chaque domaine de votre vie.

Carrière :

Famille :

Finances :

Santé :

Épanouissement personnel :

Relations :

Spiritualité :

A. Contester vos croyances

Sélectionnez trois croyances et demandez-vous si elles sont toujours vraies, tout le temps et en toute circonstance ? Trouvez des exemples dans votre vie qui discréditent ces croyances.

Croyance n°1 :

Exemples qui discréditent cette croyance :

-
-
-
-

Croyance n°2 :

Exemples qui discréditent cette croyance :

-
-
-
-

Croyance n°3 :

Exemples qui discréditent cette croyance :

-
-
-
-

B. La recherche d'études de cas

Notez deux ou trois études de cas qui remettent en question vos croyances. Vous pouvez également utiliser un cahier ou un fichier spécifique pour enregistrer toutes les études de cas et autres histoires inspirantes que vous rencontrez.

C. Créer des affirmations pour soutenir ces croyances

Les croyances qui me freinent	affirmations

3. Adopter des habitudes solides

Sept habitudes quotidiennes puissantes

1. Établir des objectifs quotidiens
2. Lire vos objectifs chaque jour
3. Méditer
4. Pratiquer l'art de la gratitude
5. Se nourrir de livres et de vidéos inspirants
6. Réfléchir sur soi
7. Faire du sport tous les jours

Comment mettre en œuvre des habitudes durables

Cinq étapes simples pour mettre en œuvre des nouvelles habitudes :

1. **Définissez clairement vos habitudes.** Assurez-vous qu'elles soient mesurables, c'est-à-dire que vous devez être en mesure de dire si vous les avez accomplies ou non.
2. **Commencez petit.** L'idée est de choisir une habitude facile à conserver sur le long terme et ainsi créer une dynamique.
3. **Définir des déclencheurs.** Utilisez un événement spécifique ou une action comme déclencheur pour votre habitude. Cela vous empêchera d'oublier votre nouvelle habitude.
4. **Associer vos habitudes.** Créez un enchaînement d'habitudes en mettant en œuvre un rituel matinal, par exemple.
5. **Entreprendre une épreuve de 30 jours.** Maintenez vos nouvelles habitudes pendant 30 jours d'affilée. Cela vous aidera à établir vos nouvelles habitudes.

À vous maintenant

Notez trois (petites) habitudes que vous souhaitez prendre.

-
-
-

Puis, associez-les et pratiquez-les pendant 30 jours d'affilée.

4. Utiliser votre discours interne pour changer votre histoire

Adoptez des nouvelles croyances valorisantes

Notez toute croyance qui, selon vous, vous freine. Puis, notez des affirmations pour contredire chacune d'elle.

5. Profiter de la puissance de la visualisation

Entraînez-vous à visualiser la personne que vous souhaitez être dès que vous vous levez et en allant vous coucher. Pour commencer, vous pouvez vous focaliser sur une émotion particulière ou une croyance spécifique que vous souhaitez adopter.

1) **Détendez-vous.** En entrant dans un état profond de relaxation, vous aurez un meilleur accès à votre subconscient.

2) **Visualisez vos souhaits.** Visualisez la situation idéale aussi vivement que possible.

3) **Ressentez que vous y êtes déjà.** Engagez vos émotions. Enthousiasmez-vous pour votre vision. Ressentez que vous êtes déjà la personne que vous souhaitez être, que vous possédez déjà ce que vous souhaitez posséder.

4) **Concentrez-vous sur vos souhaits le plus souvent possible.** La répétition est essentielle. Visualisez tous les jours, aussi souvent que possible.

6. Cultiver la compassion de soi dans votre histoire

A. Rappelez-vous de ce que vous ressentiez et de ce que vous pensiez avant de commencer à éprouver des émotions négatives.

B. Souvenez-vous des moments passés où vous vous sentiez mal. Puis, prenez conscience que ces moments difficiles ont fini par passer.

C. Adoptez une vue d'ensemble. Cela aura-t-il de l'importance dans un an ?

D. Adoptez un point de vue externe. Parlez à des amis qui vous aideront à voir le bon côté des choses.

E. Vous n'êtes pas seul dans cette situation. Sachez que d'autres personnes ont des problèmes similaires.

F. Accordez-vous du répit. Évitez de vous flageller quand vous ne vous sentez pas bien.

G. Parlez-vous avec compassion. Utilisez un discours interne plein de compassion pour vous sentir mieux.

H. Évitez de vous comparer aux autres. Les autres ne sont pas nécessairement aussi heureux qu'ils en ont l'air. Et de toute façon, qu'ils soient heureux ou pas n'a rien à voir avec vous. Vous avez votre voie à suivre.

I. Persévérez. L'échec fait partie de votre histoire. Alors, acceptez les difficultés, faites preuve de compassion envers vous-même et continuez à avancer, pas à pas.