



Série atelier/coaching Apprivoisez vos peurs – Transformer sa vie

Le rôle du mental dans notre vie

**Cahier d'exercices numéro 14
Le 24 janvier 2011**

**Questions et solutions pratiques pour informer le
mental de la nouvelle direction que nous prenons et
qui représente notre réalité.**

Par Agathe Raymond - Coach, enseignante
Auteure de l'ebook « Apprivoisez vos peurs »
Guide pratique pour retrouver sa liberté d'agir

En collaboration avec www.conversationpapillon.com
site de conversations en ligne, coaching et formations

L'objectif de ce cahier d'exercices

Nous voici rendus au 14^e cahier d'exercices. Vous comprenez maintenant que le mental à un rôle immense et qu'il dirige nos pensées, nos actions et prend le contrôle de nos émotions afin de nous empêcher de souffrir.

Le mental est un ordinateur dans lequel toutes nos expériences sont imprimées ainsi que les conséquences des résultats obtenus.

Dans ce 14^e cahier d'exercices vous trouverez des moyens pour éduquer votre mental à vous fournir des preuves d'une réalité présente et non uniquement basées sur des actions passées où vous avez souffert d'humiliation, d'injustice, d'agressivité, d'abandon etc.

Je vous propose (3) exercices qui vous permettront d'identifier vos ressentis, vos émotions et vos réussites.

1er exercice :

Prenez le temps d'inscrire dans un carnet vos réussites, vos succès, vos moments de gloire où vous avez été reconnu socialement. Vos souvenirs de réussites scolaires, de réussite à faire vos premiers pas, à avoir eu le courage d'oser exprimer vos besoins sont des souvenirs importants à inscrire dans votre carnet.

N'oubliez pas que votre mental est en réalité un moteur de recherche qui cherche des preuves de réussite en tout genre.

Le fait d'inscrire concrètement (pas seulement y penser) mais bien concrètement d'identifier vos victoires donne des preuves irréfutables à votre mental dont il se servira le jour où vous aurez besoin de vous les remémorer.

2e exercice

À tous les jours appliquez-vous à parler de vous en termes de satisfaction, de fierté, de reconnaissance pour les actions que vous posez maintenant. Votre mental se nourrit de vos pensées et de vos sentiments, ne l'oubliez pas! Plus vous parlez en bien de vous, plus votre mental entretiendra avec vous un dialogue agréable, harmonieux et enthousiasmant. Plus vos pensées et vos sentiments envers vous sont

dirigés vers votre réalité du moment, plus votre mental ira chercher des solutions vous aidant à créer une nouvelle réalité adaptée au présent et non au passé.

3^e exercice

Habituez-vous à parler au présent, au « je » et au mode positif, à ce que vous aimez obtenir maintenant, à ce qui est réel maintenant! Lorsque vous laissez derrière vous les preuves de vos échecs ou de vos souffrances passées, votre ordinateur mental dirige ses recherches vers les nouvelles informations reçues et crée une nouvelle réalité agréable, positive, tournée vers la réussite maintenant.

Le pouvoir du mental est égal à notre pouvoir de penser et de ressentir nos émotions. Nous avons le pouvoir de transformer notre réalité en laissant derrière nous les effets négatifs et souffrants du passé.

Solutions pratiques

Voici quelques solutions afin d'entreprendre l'éducation de notre mental.

- Rassurer notre mental que nous avons la solution afin de dépasser la souffrance d'une blessure ressentie et que nous avons bien raison de nous faire confiance, d'être fier de nous et d'aller de l'avant.
- Discuter avec notre mental par notre dialogue intérieur de nos réussites passées, des situations où nous avons réussi à soigner nos blessures et à faire la paix avec notre passé.
- Ecrire sur nous des choses positives, agréables, dénotant nos qualités, nos ressources, nos talents. Prendre le temps de faire un bilan positif de nos réussites présentes, passées et à venir (en –de -venir)
- S'assurer d'entretenir des sentiments doux, aimable, compatissant, indulgent envers nous afin d'informer notre mental des bonnes dispositions dans lesquelles nous sommes maintenant avec nous-même.
- Informer notre mental de nos petites et grandes victoires. Nourrir en nous un sentiment de satisfaction personnelle qui informe notre mental que nous sommes heureux de vivre.

Toutes ces solutions et bien d'autres nous permettent d'effacer des souvenirs lourds, souffrants et fatalistes. En prenant le temps d'informer notre mental de la nouvelle direction que nous prenons afin de nous bâtir une toute nouvelle réalité, nous lui laissons jouer tranquillement son rôle dans notre vie et nous nous assurons de vivre notre réalité avec toutes les chances de réussir nos projets et nos aspirations profondes.

Conseil d'Agathe

Ce qui est important de retenir dans tout ceci c'est que nous avons la responsabilité de reprendre le contrôle sur nos pensées et nos émotions. Je suis très consciente que c'est un travail de chaque instant et que nous devons être vigilants à ce que nous souhaitons aux autres. Assurons-nous de donner aux autres ce que nous aimerions recevoir. Nos pensées sont à la base de toutes nos actions.



Je suis consciente que durant cette introspection il se peut que des vagues émotionnelles inconfortables qui demandent à être apprivoisées plus en profondeur se soulèvent en vous. Je vous offre mon support, mon soutien, mon aide. À titre de coach de vie je peux vous aider à voir clair dans les émotions, les situations répétitives et limitatives, trouver des solutions, des moyens pour vous permettre de vivre plus librement et développer le plaisir de vivre intensément. Je peux vous accompagner via Skype™, par mail ou par téléphone.

Pour une consultation privée je vous invite à en faire la demande en écrivant à info@agatheraymond.com

Agathe Raymond,
fondatrice de l'Académie Internationale du Savoir-Être
Coach de vie, enseignante, auteure
Mail : info@agatheraymond.com
Skype™: [agathe.raymond.coach](https://www.skype.com/user/agathe.raymond.coach)
Tél: 514-793-2288 (Canada)
001 514-793-2288 (Europe)

Visionner mes vidéos: <http://www.youtube.com/user/AgatheRaymond>