



Série atelier/coaching Apprivoisez vos peurs – Transformer sa vie

L'enfer est peuplé de bonnes intentions

**Cahier d'exercices numéro 15
Le 31 janvier 2011**

**Questions et solutions pratiques pour identifier les
bonnes intentions qui nous empêchent de vivre
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 dernier cahier d'exercices – série de 15 ateliers/coaching

Voici le 15e cahier d'exercices dans lequel vous y trouverez des questions qui vous permettront de retracer les intentions et les motivations sur lesquelles vous basez vos actions et vos décisions dans votre vie.

L'enfer est peuplé de bonnes intentions qui nous privent de la reconnaissance et de la gratitude envers nous-mêmes. Le fait de vouloir se dépasser en piétinant nos propres émotions est un piège de l'ego et du mental.

Notre enfer intérieur est rempli que de bonnes intentions! L'enfer(mement) est rempli de bonnes intentions.

Le fait de vouloir dépasser nos peurs sans tenir compte des émotions que celles-ci font vibrer en nous, nous garde dans un enfermement et une paralysie profonde.

Rien ne se transforme vraiment à l'intérieur de nous lorsque nous essayons d'enfouir au plus profond de nous les émotions ressenties lors de certaines expériences vécues.

Instruction pour répondre aux questions

L'intérêt de ces exercices est d'identifier les causes émotionnelles qui vous permettront de vérifier de près vos intentions, vos choix etc.

Exercice no 1 :

Quelle est l'intention cachée avec laquelle je fais mes choix, je prends mes décisions et je dirige ma vie? Qu'est-ce que je n'ose pas m'avouer?

Je n'ose pas m'avouer que :

- J'ai besoin de reconnaissance sociale, familiale, professionnelle et je n'ose pas me l'avouer. Je cache ma véritable intention sous des prétextes divers. Je m'illusionne en me laissant croire que :

- j'agis par esprit de sacrifice,
- j'agis en fonction du bien-être des autres en oubliant mes propres besoins
- ce n'est pas les revenus matériels qui sont importants pour moi – en autant que les autres réussissent je me sens comblé
- je n'ai aucunement l'intention de réussir personnellement
- je n'ai que l'intention d'aider les autres, c'est cela qui me motive le plus

L'intention cachée est que oui j'aime bien réussir, j'aime bien être reconnu et je n'ose pas demander l'aide des autres pour m'aider dans ma réussite personnelle, financière, professionnelle et autre. Je préfère passer par-dessus mes besoins en me laissant croire que...

Question no 2 :

Qu'est-ce qui me motive à prendre certaines décisions? À faire certains choix? À choisir ce genre de profession?

La motivation qui nous pousse à faire des choix, à prendre des décisions, à donner une direction précise à nos objectifs de vie est très souvent contrôlée par nos pensées remplies de la vibration de peurs, de doutes, de sentiments de culpabilité ou de responsabilités qui ne sont pas les nôtres.

Voici un choix de motivation paralysante, limitante, illusoire, trompeuse, etc.

- a) Je me sens motivé à me rendre utile aux yeux des autres
- b) Je me sens motivé à prendre le contrôle de toutes les situations et de me rendre responsable de la réussite des projets mis en place
- c) Je me motive à amasser suffisamment de biens matériels pour..., de peur de...
- d) Je me motive à mettre en valeur mes talents afin de prendre une place importante que je crois être la mienne

d) Je me motive à apprendre à connaître, à séduire, à être impeccable dans toutes les situations afin d'être le plus parfait possible

f) Je me motive à pratiquer l'amour inconditionnel avec tout même si je dois pratiquer l'oubli de soi, même si je dois me soumettre à ...

Toutes ces formes de motivation, nous empêchent d'être authentiques avec soi-même. La liberté d'agir passe pas une saine motivation et avec l'intention d'apprendre au risque de souffrir par orgueil ou par ignorance des conséquences réelles de nos actions.

Solutions pratiques

Voici des solutions afin de nous libérer de cet «enfer peuplé de bonnes intentions ».

- a) Utiliser notre pensée afin qu'elle nettoie nos sentiments des peurs et des croyances limitantes, conflictuelles, agressives et autres.
- b) Vérifier les interprétations que nous faisons des intentions des autres à notre égard ou de nos propres intentions à l'égard des autres. Par ces observations, nous pouvons transformer une réalité trompeuse en une toute nouvelle réalité.
- c) Prendre le temps d'observer les signaux physique, relationnel, matériel et autre qui nous informent que nous agissons par peur de... et non dans la confiance que...
- d) Entretenir un dialogue intérieur basé sur le présent plutôt que sur le passé
- e) Bâtir notre futur en se servant d'une réalité présente du moment présent sans anticiper le pire provenant des preuves d'expériences passées.

Toutes ces rencontres de coaching sur apprivoiser ses peurs afin de retrouver une liberté d'agir est une suite et une série de prises de conscience, de réflexions multiples, d'exercices pratiques, et de solutions adaptables à notre quotidien afin de mieux vivre notre apprentissage sur terre.

Chacun de nous, sommes venu expérimenter des situations qui nous ont laissé devant des peurs à surmonter, des croyances à transformer et des motivations à modifier.

Conseil d'Agathe

Voici un conseil ultime. «Toute ma vie je fais face à des peurs qui se transforment en défis et en victoires» Le meilleur conseil que je puisse vous donner est : ayez le courage de regarder en vous ce qui vous effraie le plus et écoutez la voix de votre âme qui connaît tout de vous. Elle a pour mission d'éclairer votre chemin sur cette terre. Les peurs font parties de notre réalité et nous avons le pouvoir de choisir notre réalité avec laquelle nous surmonterons les défis de l'âme et que nous rapporterons nos victoires.



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>