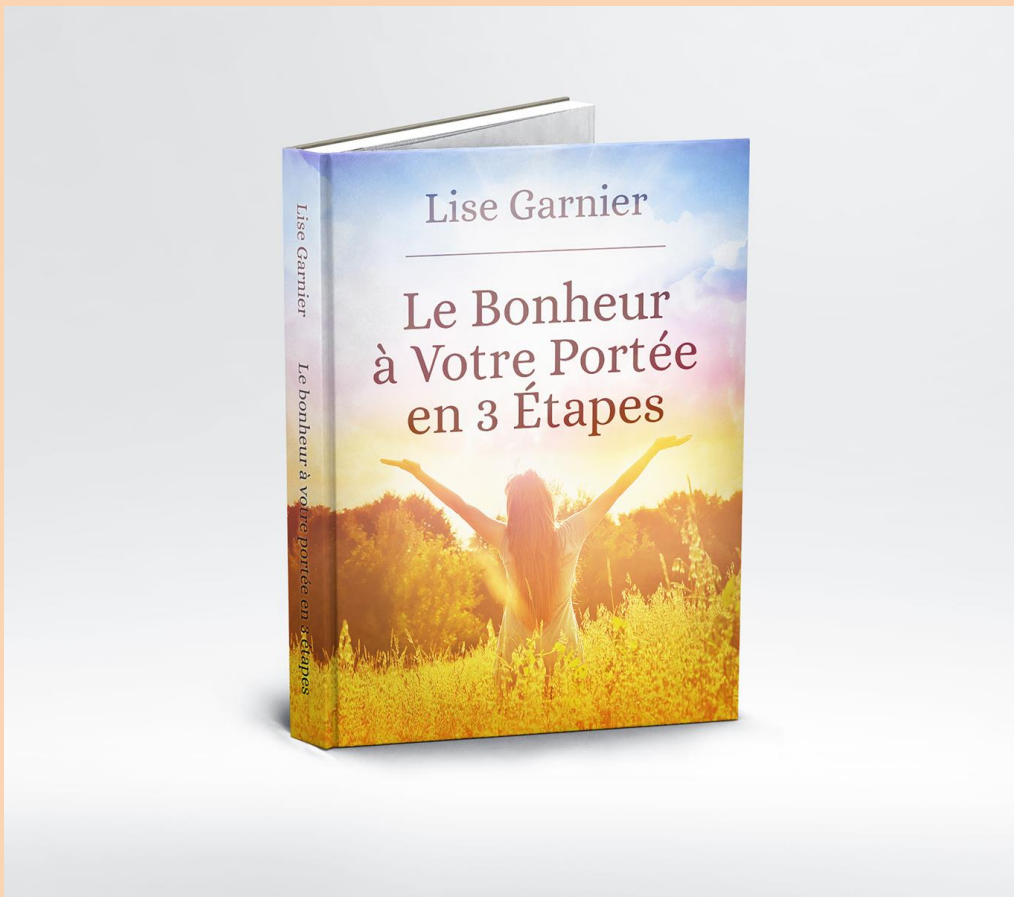


# Le bonheur à votre portée en 3 étapes

*" Il n'y a pas de honte à préférer le bonheur." Albert Camus*



*"J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé." Voltaire*

**Lise Garnier,**



**Accompagnatrice pour se changer.**



# SOMMAIRE



## **Introduction**

### **1/ Etape n°1 : Prendre conscience de la vie que l'on souhaite mener**

- 1.1 Trouver sa raison d'être
- 1.2 Définir ses rêves
- 1.3 Définir ses objectifs
- 1.4 Prendre une décision

### **2/ Etape n°2 : Adopter l'attitude et le comportement pour se l'offrir**

- 2.1 Corriger sa physiologie
- 2.2 Changer ses mots
- 2.3 Choisir ses images

### **3/ Etape n°3 : Appliquer son plan d'action, sa stratégie**

- 3.1 Définir son plan d'action
- 3.2 Travailler ses peurs et ses blocages
- 3.3 Changer ses croyances et ses émotions limitantes

## **Conclusion**

## **Remerciements**

## Introduction

**« Si je veux que ma vie, ma situation change (à l'extérieur), je dois comprendre que je dois changer (à l'intérieur). »**

Pour ceux qui ne sont pas familiers avec la loi d'attraction, vous pouvez faire une recherche Google pour trouver de nombreuses informations à ce propos mais sachez que nous attirons ce que nous sommes : ce que nous vibrons. Je vibre mes pensées, mes émotions, mes jugements, mes croyances et par conséquent j'attire à moi les événements, les circonstances, les situations que je vibre à l'intérieur de moi.

Si je continue à être et à faire exactement ce que je fais habituellement, j'obtiendrai toujours le même résultat donc je dois changer si le résultat actuel ne me convient pas, si je ne mène pas la vie que je souhaite, je dois changer ma vibration!

Mais comment fait-on ?

Suivez les 3 étapes suivantes pas à pas pour transformer votre vie. Ne rêvez plus votre vie, vivez la vie de vos rêves !

**"Le bonheur est un choix. Vous pouvez choisir d'être heureux. Il y aura forcément du stress dans votre vie, mais vous pouvez choisir si vous le laissez vous affecter ou pas."**  
Valerie Bertinelli

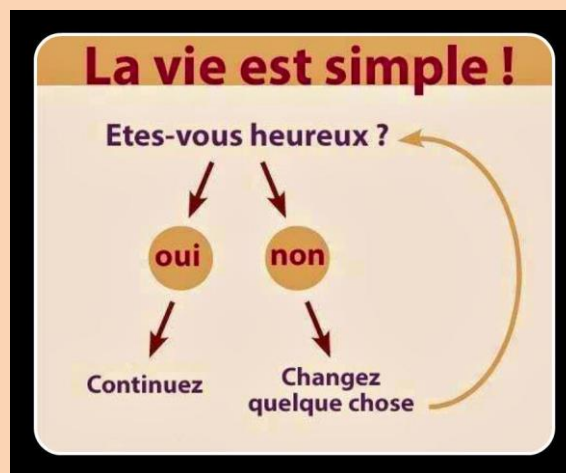


## 1/ Etape n°1 : Prendre conscience de la vie que l'on souhaite mener

Si tu veux voir ton monde extérieur changer, change ton monde intérieur, sois le changement que tu veux voir !

"Il est temps de commencer à vivre la vie dont vous avez rêvé." Henry James

Commencez par vous pencher sur vous-même et prenez le temps de faire le point et de définir ce que vous voulez voir changer dans votre vie. Faites-le pour vous et votre entourage puis changez-vous, passez à l'action dès que possible !



Dans la vie, il y a trois types de personnes :

1. Celles qui ne veulent pas changer – 80 %.
2. Celles qui disent qu'elles veulent changer, mais ne changent rien – 15 %.
3. Celles qui veulent changer et passent à l'action – 5 %.

De quelle catégorie faites-vous partie ?

Si vous faites partie des 5 % qui passent à l'action, je vous félicite.

Tôt ou tard, vous arriverez à atteindre vos buts et vivre la vie de vos rêves et non rêver de votre vie !

Pour les autres, c'est triste, elles resteront à se plaindre, à dire que c'est la faute des autres, du gouvernement, du parlement, de la crise, du voisin, du chien...

Que d'excuses pour ne pas changer. Mais c'est leur choix et je le respecte.

Il suffit parfois d'un déclic pour allumer le feu du changement.

L'envie de grandir, d'évoluer, de changer est présente en nous tous, mais parfois, elle a été tuée dans l'œuf par le milieu familial, les amis, les destructeurs qui critiquent toujours le moindre projet.

Les 5 % de personnes qui agissent ne tiennent pas compte de ces destructeurs, de ces personnes qui nous ont « cassés », qui ont cassé nos rêves.

Et à force d'écouter ces briseurs de rêves, certains les ont copiés.

S'ils ont une idée, l'idée de changer, de grandir, de créer, de sortir du lot, leur petite voix intérieure leur dit :

- Ce n'est pas possible.
- C'est une arnaque.
- Ça ne vaut rien.
- Ça ne marchera pas.
- Je n'en suis pas capable.
- Je suis né(e) pour rester comme ça
- ....

Et ceux qui écoutent cette voix destructrice sont morts. Ils sont morts à leurs rêves, morts à leurs buts, morts au changement.

Et pourtant, pour changer cela, il leur suffit de dire m... aux briseurs de rêves et m... à la petite voix destructrice en eux. Il leur suffit de reprendre le contrôle de leur vie et de comprendre que c'est leur vie et pas celle des destructeurs.

A ce moment-là, l'énergie et la volonté de changer leur vie arrive et grandit sans cesse.

À ce moment-là, ils brisent leurs chaînes.

À ce moment-là, ils retrouvent leur liberté de grandir et d'évoluer.

Et à ce moment-là, les 95 % de personnes qui n'arrivaient pas à changer peuvent décider de ne plus subir, mais de créer leur vie.

Et à ce moment-là, cela change le monde parce que chacun et chacune a accepté sa place légitime, sa place de créateur et pas de victime.

Soit vous décidez de subir et de ne plus croire en rien, soit vous décidez de vous changer pour changer le monde et le monde de vos enfants, petits-enfants et des générations suivantes.

**"Si vous pensez que vous êtes trop petit pour changer quoi que ce soit, essayez donc de dormir avec un moustique dans votre chambre." Betty Reese**

Vous seul créez votre vie !

C'est votre choix et votre responsabilité.

Et c'est à vous de choisir et d'agir.

**Quel est votre choix ?**

### 1.1 Trouver sa raison d'être

Oui, commencez par réfléchir à trouver quelle est votre raison d'être, le pourquoi vous êtes venu(e) sur Terre, quelle est votre mission ? Votre raison d'être est la chose la plus

importante de votre vie. Votre vie prend alors un sens, vous vibrez d'enthousiasme et d'énergie et plus rien ne peut alors vous arrêter. Tout devient possible. C'est votre moteur ! On puise de sa raison d'être force et énergie. Pour la trouver, posez-vous ces questions :

- Qu'est-ce que je veux laisser derrière moi ?
- De quoi je veux que les gens se souviennent de moi ?
- Que se rappelleront de moi mes arrière arrières petits enfants ?

Puis vous allez compléter les phrases suivantes avec vos trouvailles :

Ma raison d'être est de...

Je suis venue sur Terre pour...

On est né pour AIMER et on agit au nom de l'amour : nous souhaitons apporter notre contribution à un monde meilleur quel qu'en soit la forme, la manière et le biais qu'on choisit. Trouvez la vôtre !

**"Même si la vie n'a pas de sens, qu'est-ce qui nous empêche de lui en inventer un ?" Lewis Carroll (dans *Alice au Pays des Merveilles*)**

## 1.2 Définir ses rêves

Maintenant que vous savez quelle est votre raison d'être, prenez le temps de définir vos grands rêves en ce sens, votre vision de vie pour qu'ils puissent devenir réalité. Qu'avez-vous envie de vivre ? Comment imaginez-vous votre vie dans l'idéal ? Qui voulez-vous être ? Que voulez-vous faire ? Partager ? ... Que souhaitez-vous avoir ? Sachez qu'« avoir » c'est le résultat de « comment on est ».

**"Tout ce que les hommes ont fait de beau et de bien, ils l'ont construit avec leurs rêves..."  
Bernard Moitessier**

Imaginez chaque rêve pour chaque branche de votre vie : au travail, en couple, en famille, socialement, financièrement, au niveau vitalité/santé, loisirs, ...



Soyez clair pour ensuite manifester, matérialiser vos rêves en réalité par vos actions. Vous devez être suffisamment précis pour savoir quelle direction prendre pour les atteindre comme un GPS a besoin de l'adresse complète pour atteindre la bonne destination.

**"Il meurt lentement/celui qui devient l'esclave de l'habitude/ (...) celui qui ne prend pas de risques/pour réaliser ses rêves." Pablo Neruda**

### 1.3 Définir ses objectifs

Ensuite, une fois que vous avez clairement en tête vos rêves, votre vision de vie, interrogez-vous sur les différents objectifs à mettre en place, les actions pour vous diriger vers vos rêves. Qu'est-ce que vous devriez mettre en place pour y arriver ? De quoi avez besoin pour pouvoir être aligné(e) avec votre raison d'être ?



Soyez toujours clair et précis. Définissez vos objectifs à 1 mois, 3 mois, 1 an, 2 ans, 3 ans, 5 ans, 10 ans et même 20 ans. Les objectifs doivent toujours être basés sur une action, ils doivent être au présent, précis, émotionnel (qu'est-ce que vous ressentiriez si l'objectif est atteint) et daté.

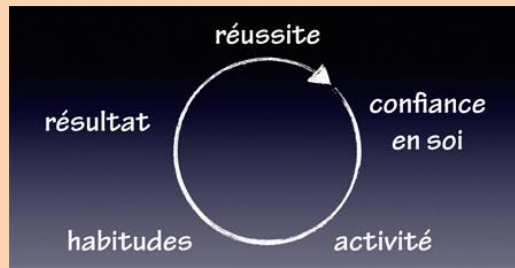
**"Il faut toujours faire ce que l'on ne croit pas pouvoir faire." F.D. Roosevelt**

### 1.4 Prendre une décision

Vous avez votre raison d'être, vos rêves, vos objectifs, votre responsabilité c'est de DECIDER de les atteindre, de les suivre.

Je vous rappelle donc qu'il y a 3 niveaux d'apprentissage (cognitif/intellectuel, émotionnel/les expériences et physique/système nerveux, c'est automatique). On a appris à marcher, on nous a expliqué, on a expérimenté et puis maintenant on n'y pense plus c'est automatique, on marche. Pour arriver à changer durablement, il faut installer des nouvelles habitudes et les pratiquer suffisamment pour qu'elles deviennent automatiques. On a des émotions et les émotions définissent notre qualité de vie dans tous les domaines. Comme je vous l'ai expliqué avec la loi d'attraction, nos émotions intérieures attirent nos situations extérieures. Il faut donc se rappeler que le véritable changement se passe en énergie émotionnelle élevée et que tout part d'une décision, d'un engagement pris avec ses tripes, avec son cœur et avec sa tête pour que rien ne puisse vous arrêter !

Un petit rappel : décider vient du latin inciser avec le passé. Que pouvez-vous décider de faire différemment pour enfin prendre la bonne route vers vos rêves ?



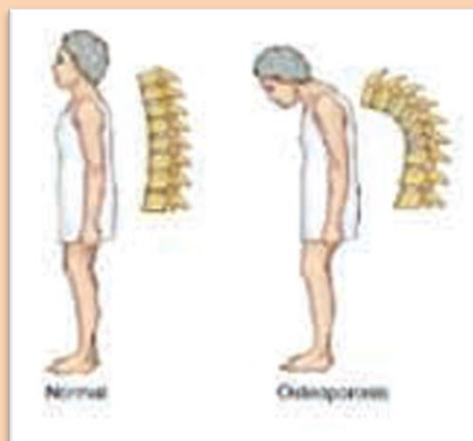
## 2/ Etape n°2 : Adopter l'attitude et le comportement pour se l'offrir

Les émotions définissent donc notre qualité de vie à l'extérieur mais qui les contrôlent ? NOUS ! Nous sommes 100% responsables de ce que nous ressentons et nous pouvons le modifier à tout moment en une fraction de seconde :

**"On ne peut pas être en même temps responsable et désespéré." Saint-Exupéry**

### 2.1 Corriger sa physiologie

Corriger sa physiologie, sa posture. Pensez-vous que se tenir avachi, le dos courbé, les épaules rentrées vous aide à vous sentir bien, confiant ? Quand vous vous redressez, vous levez la tête et baissez vos épaules, faites le test, comment vous sentez-vous ? Adoptez la posture, la position de celui qui est heureux, qui se sent bien et qui est confiant dans la vie. C'est simple et efficace, un petit centimètre qui fait toute la différence !



### 2.2 Changer ses mots

Changer ses mots, son monologue interne auquel on est habitué. Ils représentent vos idées, jugements, croyances. Toutes les petites phrases qu'on se dit : ça marchera pas, t'es pas capable, je vais jamais réussir, je ne peux pas, je suis nul, ... Quand vous les entendez, dites-vous : STOP ! Et remplacez-les par des phrases positives autour de vos objectifs, vos rêves.



Exemples : les si deviennent quand, impossible devient possible, problème devient challenge, ...

Mot courant	A remplacer par :
Essayer	Faire
Problème	Objectif
Connaître	Reconnaître
Diviser	Conjuguer
Discuter	Dialoguer
Parce que	Pour que
Frontière	Passerelle
Pourquoi	Dans quel but
Échec	Résultat
Mais	Et
Soit	À la fois
Explication	Solution
Affronter	Confronter

*anti-deprime.com*

Rappelez-vous vous attirez dans votre vie toutes vos pensées alors si vous avez peur devinez ce qui va vous arriver alors que si vous focalisez sur l'objectif devinez ce que vous allez attirer.

**"Nous sommes ce que nous répétons chaque jour." Aristote**

### 2.3 Choisir ses images

Choisissez les images sur lesquelles vous focalisez dans votre esprit et vérifiez qu'elles soient en accord avec vos rêves, vos objectifs. On dit qu'une image vaut 1000 mots. Comprenez l'importance de visualiser en image ceux-ci. Ne perdez pas de temps avec des images qui vous limitent, vous bloquent : visualisez vos buts.



### 3/ Etape n°3 : Appliquer son plan d'action, sa stratégie



Après toute cette définition claire de ce que vous voulez que votre vie soit : tenez-vous au plan et recréez de nouvelles habitudes puissantes qui vous emmèneront vers votre destinée!

### 3.1 Définir son plan d'action

Pour chaque branche de vie, définissez toutes les actions à mettre en place pour créer votre vie de bonheur.

**"Celui qui déplace une montagne commence par déplacer de petites pierres." Confucius**

Commencez par toutes les 1ères petites actions que vous pouvez mettre facilement en place dès maintenant et puis la satisfaction d'avoir fait, la confiance arrivant chaque jour davantage par tous ces petits pas mis en place, vous vous rendrez compte que l'objectif qui vous apparaissait loin, insurmontable est là juste à vos côtés !



### 3.2 Travailler ses peurs et ses blocages

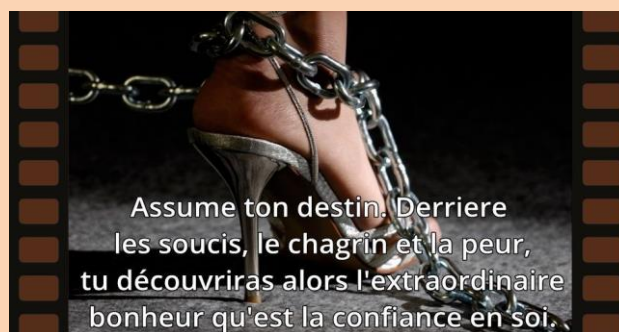
Nos peurs et nos blocages nous empêchent d'agir et de nous mettre en route vers notre bonheur mais ce n'est pas une fatalité, elles se travaillent ! Sachez que notre bonheur, nos rêves sont juste derrière la peur.

**"La seule chose qui puisse empêcher un rêve d'aboutir, c'est la peur d'échouer ! " Paolo Coehlo**

Il faut choisir de dépasser ses peurs. Malgré ses peurs, choisir de mettre nos actions en place et s'entraîner pour être à nouveau à l'aise avec. Conduire n'est naturel pour personne mais à force de s'entraîner pendant les heures de conduite, le fait de conduire ne nous fait plus peur, c'est pareil !

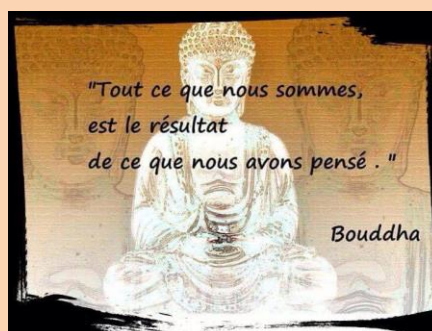


D'abord, soyez honnête avec vous-même et reconnaissez vos peurs pour pouvoir ensuite agir malgré celles-ci et traiter les situations et traumatismes qui ont été à l'origine.



### 3.3 Changer ses croyances et ses émotions limitantes

Transformez vos croyances limitantes et choisissez des croyances puissantes pour votre vie. Nos croyances sont des programmes qui influencent notre vie un peu comme un programme d'ordinateur.



Nous pouvons à tout moment changer de programme et y mettre à la place ce que l'on veut pour être maître de sa vie.

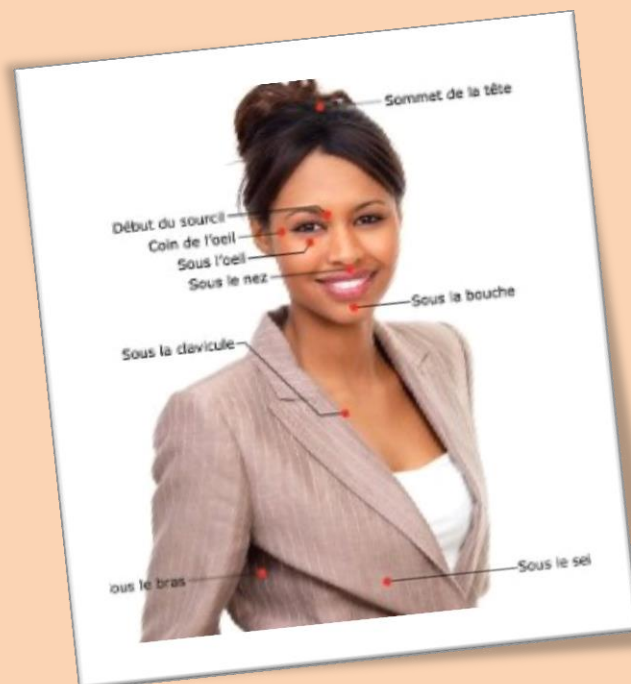


La majeure partie de nos croyances ont été acquises dans notre enfance par nos éducateurs multiples mais la bonne nouvelle c'est que celles qui ne nous conviennent pas ou plus, nous pouvons les changer !

**"Changer, c'est d'abord changer de point de vue." Jean-Bertrand Pontalis**

Une pensée est un chemin neuronal qui à force d'être répété est devenue une autoroute qui conditionne notre réalité alors croyez autre chose, ce qui vous arrange et par l'étape n°2, pratiquez suffisamment pour recréer une nouvelle autoroute neuronale. Diverses méthodes et outils peuvent vous accompagner pour vous aider dans ce sens.

Pour accompagner les personnes qui souhaitent se libérer et vivre leur vie de rêves, j'utilise principalement mais pas seulement l'EFT (pour ceux qui ne sont pas familiers avec l'EFT, consulter mon site [www.eft-tmae37.fr](http://www.eft-tmae37.fr)) :



« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles. » Sénèque

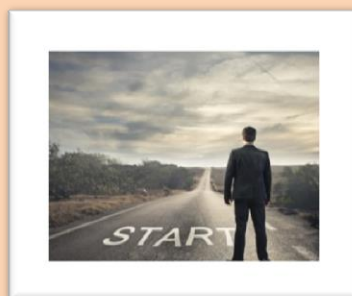
## Conclusion

Je vous dirai donc juste :

**OSEZ, VIVEZ, FAITES TOUT POUR ETRE HEUREUX !  
DECIDEZ de vivre vos rêves et tenez-vous y !**



Prenez le chemin de votre nouvelle vie, devenez celui que vous êtes réellement.



Quand vous savez où vous voulez aller, pourquoi vous le faites, vous devenez inarrêtable et le regard ou le jugement des autres n'a plus aucune importance : vous êtes libre, libre et heureux et vous montrez autour de vous que tout est possible : faites le choix de la liberté et d'être celui que vous êtes au fond déjà!



**N'hésitez pas à vous faire aider, accompagner pour devenir vous-même et changer de vie !**

Demandez votre séance découverte de 30 minutes afin de déterminer ensemble vos blocages et croyances qui vous limitent et vous empêchent de vous réaliser et pouvoir les transformer en cliquant sur [séance découverte gratuite](http://1tpesq.net/sqz-lisegarnier-7.html) ou en recopiant le lien suivant :  
<http://1tpesq.net/sqz-lisegarnier-7.html>

Tout le meilleur à vous.

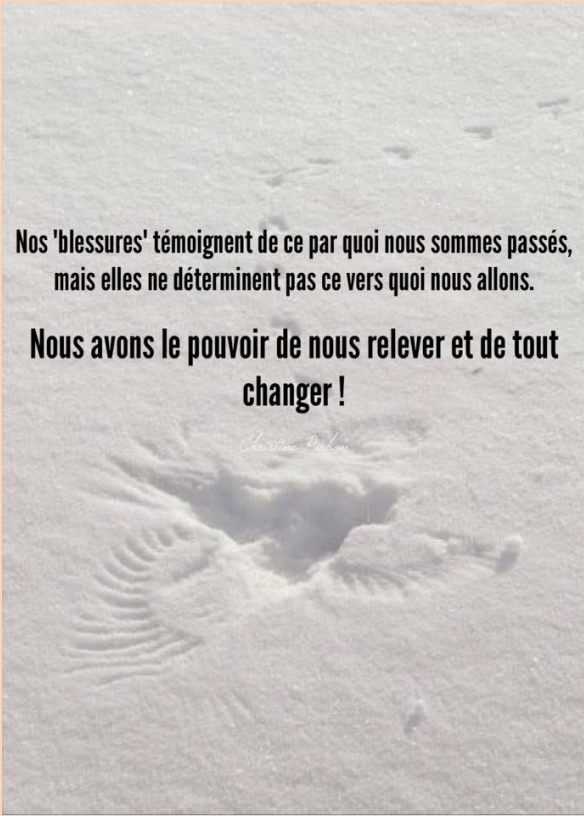
Bien chaleureusement,

**Lise Garnier,  
Accompagnatrice pour se changer**



***Ma raison d'Être est de montrer le chemin de la liberté émotionnelle à tous ceux qui veulent Être et vivre une vie spectaculaire, extraordinaire, pleine de joies, de gratitude, d'amour et de paix.***





Nos 'blessures' témoignent de ce par quoi nous sommes passés,  
mais elles ne déterminent pas ce vers quoi nous allons.

**Nous avons le pouvoir de nous relever et de tout  
changer !**

*Christine Pedron*

## Remerciements

Je suis reconnaissante pour tous ces merveilleux enseignements qui changent ma vie à chaque fois que j'en éprouve le besoin. Merci à Gary Craig, Louise Gervais, Caroline Dubois, Patricia Penot, Maria Annell, Noëlle Cassan, Carol Look, Steve Wells, Brittany Watkins, Jean Michel Gurret et Yves Waultier Freymann, Max Piccinini, Maria Elisa Hurtado et Jean Graciet, Maryse Lehoux, Biba Pedron, Sophie Merle...

Gratitude à toutes ces personnes extraordinaires qui changent leurs vies et montrent l'exemple en partageant leurs découvertes.

Pardon à ceux celles que je n'ai pas citées : merci à toutes les personnes qui ont été sur ma route pour m'aider à contribuer à mon tour. **Désolé, Pardon, Merci, Je t'aime !**

