

Pour ce premier épisode, j'avais envie de vous parler du démarrage de mes activités et des outils qui m'ont aidée à dépasser certaines peurs et croyances limitantes.

Démarrer cette activité n'a pas été un long fleuve tranquille.

Même si je pratique le yoga depuis une quinzaine d'années et que j'ai achevé ma formation de professeure de yoga depuis déjà 5 ans et celle de praticienne en hypnose depuis 1 an, c'est seulement aujourd'hui que j'envisage de poursuivre ma carrière sur cette voie.

Je suis issue d'une famille très cartésienne, j'ai fait des études d'ingénieur, poussée sur cette voie par l'exemple de mes grands frères. J'ai travaillé et je travaille toujours d'ailleurs (même si c'est à temps partiel) dans le domaine technique pour un grand groupe du ferroviaire.

Alors, oser franchir le pas et s'éloigner, même partiellement d'une carrière traditionnelle, a engendré beaucoup de peurs et de remises en questions.

D'abord, une des préoccupations qui me freinaient concernait le regard que les autres porteraient sur ma démarche.

Sortir du cadre n'a pas été une chose aisée.

J'ai sur-évalué ce que les gens allaient penser, je me suis fait des histoires,

Que diraient mes collègues ?

Au final, lorsque j'ai annoncé mon projet à mes collègues, ils ont été très enthousiastes. Ils se sont intéressés à comment se dérouler une séance d'hypnose, qu'est ce que c'était vraiment que l'hypnose, comment j'envisageais la suite...

Je me suis sentie vraiment soutenue.

Le DRH avec qui jusque là ne m'avait que rarement adressé la parole et dont je n'étais pas même pas sûre qu'il savait exactement qui j'étais, m'a félicitée pour mon projet et m'a confié qu'une de ses amies avait réussi à se démêler d'un traumatisme grâce à l'hypnose.

Il faut dire aussi que le côté un peu surnaturel de l'hypnose a tendance à s'estomper.

Il n'est plus rare d'avoir un ami ou une connaissance ayant arrêté de fumer grâce ou s'étant débarrassé de telle ou telle addiction grâce à l'hypnose.

Et puis, elle tends à gagner ses lettres de noblesses avec les études sur les neurosciences, son entrée dans les hôpitaux...

Bref, au final, je me rends compte que je m'étais fait vraiment des montagnes d'une chose qui s'est vraiment passé sans accroc, bien au contraire.

Ce qui m'amène à évoquer la proposition que je vous propose régulièrement en vous invitant à vous demander :

**"Et si c'était facile, cela ressemblerait à quoi ?"**

C'est une question que Tim Ferriss, l'auteur de "La semaine de 4 heures" se pose régulièrement.

Selon lui, c'est facile de se convaincre que les choses doivent être difficiles. Si vous n'allez pas jusqu'au bout de vos limites, c'est que vous n'essayez pas suffisamment fort.

Ce qui mène souvent dans des voies ardues où l'on se met soi-même, de façon inconsciente, des bâtons dans

les roues.

C'est pourquoi, il est extrêmement intéressant de changer de point de vue, de prendre du recul et de s'interroger sur ce besoin et cette tendance à complexifier tout cela.

Si vous êtes dans une impasse, si vous vous sentez bloqué, englué, parce que tout vous semble trop compliqué.

Imaginez que tout se déroule sans accroc et de façon la plus naturelle possible.

Parfois, on se fait des montagnes de choses qui nous semblent inatteignables de par leur complexité. Tout cela par anticipation.

Se demander comment cela serait si c'était facile, vous enjoindra de voir les choses différemment, de trouver des solutions à votre portée.

Cela peut être par exemple : "et si c'était facile d'avoir confiance en moi, ça serait comment ?", "et si c'était facile de monter mon activité, ça serait comment ?", "et si c'était facile de savoir gérer mes émotions, ça serait comment?".

Prenez le temps de dérouler le fil de vos réponses et entrevoyez déjà le chemin à suivre.

Et puis, lorsque c'est facile, on passe aussi plus facilement à l'action.

Par exemple, et si écrire le livre que vous rêviez de voir naître, c'était facile, ça se passerait comment ?"

Si lancer vos activités, c'était facile, ça serait comment ?

Une autre chose essentielle est de garder les choses les plus simples possible.

Pas besoin le dernier logiciel high tech, du matériel dernier cri, de la toute nouvelle caméra... pour commencer à avancer.

Tout ça n'est parfois que des excuses que l'on se trouve (et moi la première !) pour repousser ce moment du grand saut dans l'inconnu, ce court instant où tout vacille, où les repères sont perdus, mais où tout devient possible.

Léonard De Vinci disait que **"La simplicité est la sophistication ultime"**

J'ai beaucoup repoussé le moment de faire des vidéos. Pourtant, c'est une façon efficace et proche de communiquer, mais je n'avais pas le temps, le bon matériel, les connaissances...

Au final, derrière, c'était plutôt la peur qui se trouvait sur mon passage.

La peur de m'exposer, la peur d'être jugée...

Et puis, c'est aussi en se révélant au monde, que s'ouvre d'autres possibilités.

D'autres personnes viennent à nous, des perspectives voient le jour en discutant avec des personnes avec qui on a osé partager nos objectifs et nos ambitions.

Cela m'amène aussi à travailler sur cette peur du regard extérieur.

Parfois, vous passez des heures pour trouver la réponse à un problème, alors que quelqu'un arrive et vous apporte la solution en un clin d'œil .

Osez demander un avis extérieur et du soutien, cela vous apportera une nouvelle perspective.

Les gens seront, le plus souvent, très enclins à vous aider.

Et puis, c'est pour ça aussi que j'ai créé cette communauté.

Pour lever certaines craintes et s'épauler lors des premiers pas, parfois hésitants.

Car, c'est en commençant le chemin que la voie se dégage.

Un principe que j'essaye d'appliquer c'est de dire Oui avant de savoir comment.

Dire "Oui" du moment qu'il y a un sentiment d'excitation et d'exaltation derrière tout cela.

Le début n'est pas facile parfois, il faut laisser décanter, s'autoriser à se tromper, prendre des chemins détournés.

Nous faisons énormément de choses dans des façons qui nous coûtent :

Que ce soit par habitude, par conventions, ou parce qu'on a envie d'être accepté et aimé

Parfois, il faut juste expérimenter d'autres façons de faire et oser être authentique et soi-même.

Alors, et si c'était facile d'oser être soi-même et de suivre ses rêves ?

Une autre variante à cette question est : "Si vous aviez une baguette magique, vous changeriez quoi ? "

D'un seul coup, vous vous dédouanez de toute difficulté superflue. Vous apercevez les possibilités, et voyez le chemin beaucoup plus doux et tranquille.

Posez-vous aussi les questions :

**Est ce que j'anticipe que ça va être difficile ? Est-ce que je m'interdis les raccourcis ?**

Cela ne sous-entends pas d'éviter les difficultés et de s'abstenir de travailler dur pour atteindre ces objectifs.

Simplement, cela permet d'éviter de se trouver l'excuse de la difficulté et de la prétendue impossibilité d'une tâche pour ne pas se lancer.

Depuis le début de l'été, je travaille sur ce projet de mise en place de la bibliothèque privée.

Cela n'a pas été de tout repos, mais la question "Et si c'était facile ?" m'a suivie quotidiennement :

- Et si c'était facile de trouver des idées ?
- Et si c'était facile de mettre cela en place techniquement ?
- Et si c'était facile de garder la conviction que cela va marcher ?

...

Toutes ces questions m'ont permis d'avancer.

A tâtons, parfois même à reculons, mais je conserve toujours la persuasion que les choses vont se dérouler sans accroc.

J'y suis allée tranquillement, pas après pas.

En installant un plug-in sur Wordpress. En écrivant les premiers articles.

Cela m'a aussi engagée à m'ouvrir à d'autres personnes.

D'ailleurs, j'étais partie sur une première idée de faire un cours en ligne, suivant les 6 modules de la section dédiée au développement personnel et à l'énergie lunaire.

Mais c'est en discutant avec Laurence, à la fin de l'enregistrement d'un podcast, que l'idée s'est mise à germer.

A s'étoffer et à devenir cette bibliothèque privée, axée autour de ces 7 coins lectures et discussions.

— — —  
D'autres questions peuvent être intéressantes d'explorer :

Elles sont aussi inspirés par celles que Tim Ferriss se posait à lui-même

- **Mes buts sont-ils vraiment les miens ou ceux que je pense devoir vouloir ?**
- **Quelle proportion de ma vie j'ai raté en planifiant trop les choses ? ou au contraire, pas assez ?**
- **Est-ce que je pourrais être plus doux envers moi-même ?**
- **Est-ce que je peux dire plus souvent "Non" aux bruits ambiants et "Oui" à ce que j'affectionne ?**
- **Comment pourrais-je mieux évaluer ma vie, mes priorités, ma vision du monde, ma place et mon chemin dans celui-ci ?**

Peut-être que ces questions, vous semblent oppressantes, voire angoissantes..

C'est alors que la puissance de la question

"Et si c'était facile ?" apparaît.

Dr Wayne Dyer disait :

"Lorsque que vous changez votre façon de voir les choses, les choses que vous voyez changent".

Parfois aussi on se convainc que pour avoir de la valeur, on doit expérimenter des difficultés d'abord.

On entend souvent dans sa tête :

« c'est trop beau pour être vrai »

Là aussi, c'est encore du conditionnement.

Parfois quand on maîtrise certaines choses dans un domaine, on a tendance à survoler les choses les plus basiques. Mais pourtant les plus efficaces.

C'est pourquoi c'est intéressant de revenir à une certaine candeur :

Et si c'était simple, comment ça serait ? Et si les choses n'avaient pas besoin d'être compliquées, comment ça serait ?

Avancez, un pas après l'autre, et lorsque vous doutez, revenez à l'essentiel et demandez-vous :

Pourquoi je fais cette activité ?

Qu'est ce que j'essaie d'accomplir ?

Quel est le but ultime derrière tout cela ?

et puis :

Quelles sont les obstacles et les barrières qui me retiennent ?

Comment pourrais-je épurer le processus ? Si je ne fais pas cela, qu'est-ce qui se passerait ? Quelles étapes je pourrais faire différemment ?

Alors, essayez !

Prenez un stylo et écrivez vos rêves.

Et si c'était facile de les réaliser, ça se passerait comment ?

Je vous laisse réfléchir à tout cela, et discutons-en ensuite ensemble.

A très bientôt !