



UN MOMENT DE RÊVE

---

VISUALISATION

2020

---

ET SI ON SE CRÉAIT L'ANNÉE  
DE SES RÊVES



---

## UN TEMPS POUR SOI

---

En ce début d'année, il est intéressant de se poser afin d'imaginer le nouveau chapitre que l'on veut écrire, créer.

La loi de l'attraction est très puissante, elle nous permet d'attirer à nous tout ce que l'on désire.

Il est donc très enrichissant de faire cet exercice. De se poser et de prendre un temps pour visualiser cette nouvelle année, pour entrevoir la direction que l'on désire emprunter, pour rêver cette nouvelle année et surtout planifier et définir des objectifs réels afin de mettre toutes les chances de notre côté pour créer la vie dont on rêve.

2020, l'année parfaite pour commencer à prendre soin de toi, pour te créer une vie sur-mesure. Attendre n'est pas suffisant. Il est l'heure d'agir, de semer des graines afin de récolter tellement plus de bonheur et de joie dans ta vie.

Il est l'heure de se préparer.

Prends un temps pour toi au calme.

Respire profondément.

Mets-toi de la musique relaxante, prépare-toi une boisson chaude et lance-toi dès que tu es prête.



## ET DANS 10 ANS ?

Avant de préciser 2020, je te propose d'expérimenter une visualisation pour t'imaginer qui tu serais dans 10 ans, pour t'autoriser à rêver la Vie que tu souhaiterais vraiment avoir dans 10 ans. Celle-ci est très puissante pour connaître la direction que tu souhaites emprunter, pour savoir où tu veux être dans 10 ans, connaître tes aspirations profondes.

Je te propose donc de prendre un temps pour toi, de te mettre au calme pendant au moins 15 minutes. De prendre une position confortable avec tes deux pieds au sol. De respirer profondément et calmement, de fermer les yeux, de te détendre.

Lorsque tu te sens prête, essaie de t'imaginer dans 10 ans. Vois-toi, tu as réussi tout ce que tu souhaites. Ose te voir telle que tu le désires au plus profond de toi.

Poses-toi les questions suivantes:

**Où suis-je ? Comment suis-je ? Que fais-je ? A quoi est-ce que je ressemble physiquement ? Quelle énergie est-ce que je dégage ? Qu'est-ce que je ressens ? Avec qui suis-je ?**

Prends le temps de t'imprégner de toute cette visualisation et de voir ce que cela procure en toi de t'imaginer dans 10 ans.

Ensuite, lorsque tu as pu t'imprégner totalement, imagine ton toi du futur en face de toi, qui s'avance vers toi. Cette personne a un message pour toi. Ecoute ce qu'elle désire te dire, te transmettre.

J'espère que cet exercice t'as fait du bien. Prends maintenant un temps pour noter tout ce que tu as vu, entendu, ressenti lors de cette visualisation. Essaie d'être le plus précis possible.

**Qu'as-tu accompli ? Quelle femme es-tu devenue ? Quelle énergie dégages-tu ? Qu'est-ce que tu ressens ?... Note également le message laissé par ton toi du futur. Qu'as-tu ressenti en recevant ce message ?**

Suite à cette visualisation, pose-toi les questions suivantes:

**Que puis-je mettre en place cette année pour aller dans cette direction ?**

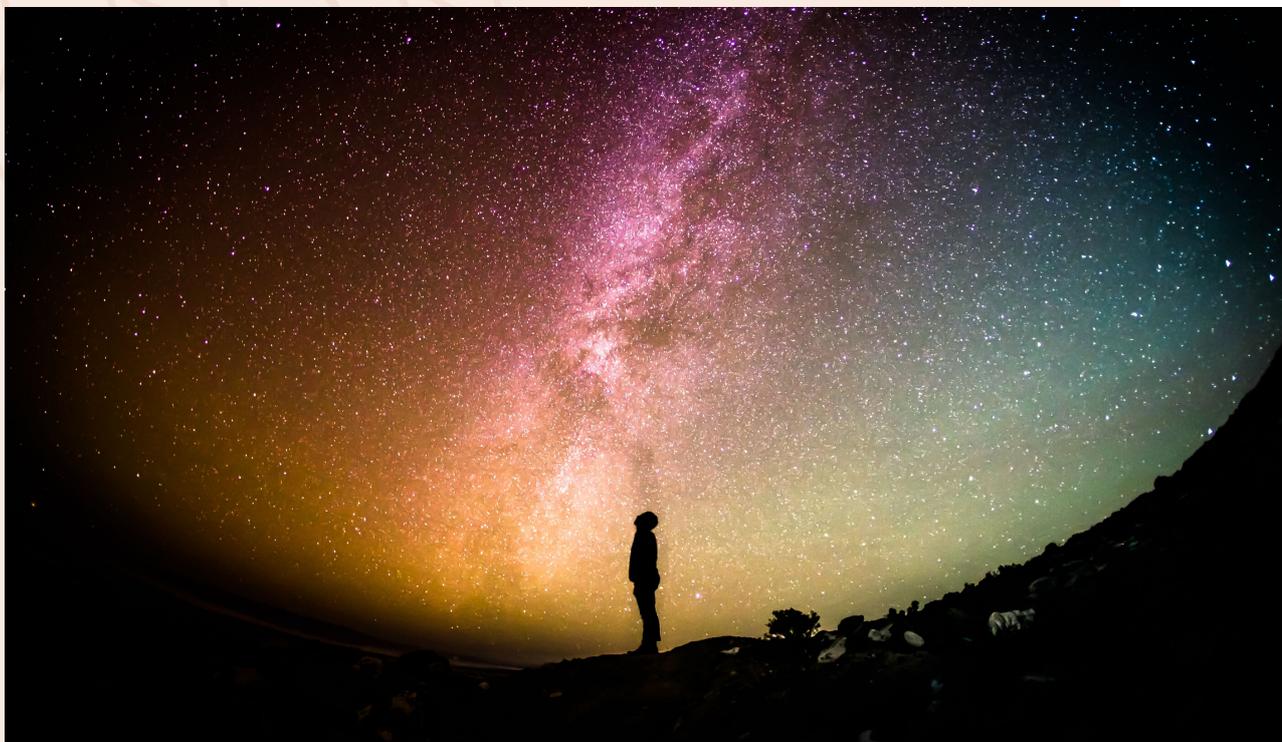
**Qu'est-ce que j'ai envie d'accomplir cette année pour rencontrer ce moi du futur dans 10 ans ?**

**Quels projets ai-je envie de réaliser, quels objectifs ai-je envie d'accomplir ?**

Et surtout, pour chacun d'entre eux, je me pose la question : **Pourquoi ?**

**Qu'est-ce que je ressentirais si je parvenais à réaliser cet objectif, ce projet ?**

**Qu'est-ce que cela m'apporterait dans ma Vie ?**



## CULTIVER LA GRATITUDE

La gratitude est un moyen très puissant afin de modifier nos schémas de pensée qui nous limite dans la réalisation de la vie de nos rêves ainsi que pour améliorer considérablement notre qualité de vie, notre mindset, notre joie de vivre au quotidien.

Cela est en effet extrêmement important de prendre le temps d'être reconnaissant pour tout ce que l'on a déjà dans notre vie et pour lesquels on n'y prête généralement aucune attention.

Voir la richesse de notre quotidien, de ce qui est à portée de main, de toutes ces capacités que l'on a, toutes ces compétences, ces qualités, mais aussi ces personnes formidables qui font partie de notre vie, de tous ces privilèges. Ajoutons également toutes ces merveilles de la nature que l'on ne prend même plus la peine d'observer alors que celles-ci nous emplissent de joie, d'amour, de gratitude rien qu'en se posant et en les admirant au calme, comme par exemple, un lever ou un coucher de soleil, les étoiles, un paysage, les oiseaux, le vent dans les arbres,...

Je te propose aujourd'hui de prendre un temps pour noter tout ce pour quoi tu es reconnaissante. Pose-toi les questions suivantes:

**Qu'est-ce que j'ai aujourd'hui pour lequel je suis reconnaissante et fière ?**

**Quelles sont mes privilèges à ce jour ?** (Ce que j'ai la chance d'avoir sans même m'en rendre compte.

Exemple : je suis une femme occidentale avec des revenus correctes par rapport à d'autres parties du monde, j'ai les commodités, un toit sur la tête, une santé correcte, des proches qui m'aiment...)



## MES VALEURS POUR 2020

**Les valeurs sont notre moteur pour avancer, pour nous donner l'énergie de nous relever et de défendre ce en quoi on croit. C'est ce qui nous anime au plus profond de nous-même.**

Pour mon visionboard 2019, j'avais « simplement » écrit des valeurs. Je ne voulais pas quelque chose de trop visuel pour ne pas limiter mon année sur une direction trop précise en fonction de mes croyances. Je ressentais qu'il était important pour moi cette année-là de le faire de la sorte. J'ai donc écouté mon intuition. Et j'ai bien fait car 2019 était réellement une année où la surprise a été plus que présente. De plus, l'ampleur des événements vécus était inimaginable pour moi. Ci-dessous, une photo de mon visionboard 2019. Je peux t'assurer que toutes ces valeurs ont réellement été très présentes pour moi en 2019.

Je te propose de prendre un temps pour trouver et lister les grandes valeurs qui vont t'accompagner tout au long de cette nouvelle année. Pour cela, je t'invite à aller lire l'article complet que j'ai rédigé pour savoir comment trouver ses valeurs : <https://famille-rayonnante.com/quels-sont-vos-valeurs-4-exercices-pour-les-trouver/>





# DÉFINIR MON ANNÉE 2020

## VISUALISATION

Il est maintenant temps de se concentrer sur ton année 2020.

Je te propose de refaire l'exercice de visualisation où je t'invitais à t'imaginer dans 10 ans. J'invite à présent à t'imaginer que tu es le 31 décembre 2020. Et oui, l'année est déjà finie. Tu viens de passer l'année la plus formidable et la plus productive de toute ta vie.

Poses-toi les questions suivantes:

**Où suis-je ? Comment suis-je ? Que fais-je ? Qu'est-ce que j'ai accompli tout au long de cette année ? Qu'est-ce que cela me fait d'avoir accompli toutes ces choses ? A quoi est-ce que je ressemble physiquement ? Quelle énergie est-ce que je dégage ? Qu'est-ce que je ressens ? Avec qui suis-je ? ...**

Une fois de plus, prends le temps de t'imprégner de toute cette visualisation et de voir ce que cela procure en toi de t'imaginer dans 1 an. Note bien tout ce que tu visualises afin de pouvoir te relire tout au long de l'année.



## DÉFINIR SES RÊVES

Je t'invite maintenant à voir grand et à tout noter sans te censurer. Ose imaginer l'année de tes rêves, ose envisager tous tes désirs, tout ce qui se trouve au plus profond de toi-même.

- Liste tous les projets et objectifs 2020 que tu souhaites accomplir. Surtout ne te limite pas. Ose voir grand.
- Liste aussi tes envies, tes désirs, tes projets, rencontres... que tu souhaites faire (voyages, formations, séminaires, projets...)
- Liste également les apprentissages, les compétences que tu désires acquérir.
- Qu'est-ce que tu rêves de voir s'accomplir lors de cette année ?



## OBJECTIF PRINCIPAL

**A présent, si tu ne devais accomplir qu'une seule chose cette année, qu'est-ce que ce serait ?  
Pourquoi cette chose uniquement ? Qu'est-ce qui t'anime dans l'accomplissement de cet élément ?  
Imagine maintenant que tu as accompli cet objectif, que ressens-tu?**

Prendre des résolutions, avoir des rêves, c'est merveilleux... Mais pas suffisant pour créer l'année, la vie de tes rêves. Il est à présent temps de planifier les objectifs pour lesquels tu souhaites mettre tout en œuvre pour les réaliser, mettre toute ton énergie.

Pour chaque mois de l'année, planifie un objectif listé plus haut. Autorise-toi à les réaliser vraiment, à les planifier et à t'engager à les accomplir.

Ensuite, définis la première action, tâche que tu peux faire afin de réaliser chacun de ces objectifs. Garde ce planning à portée de main afin de voir ce qui peut être accompli chaque mois. N'hésite pas à définir la tâche suivante lorsque la première action est accomplie afin de garder ton planning à jour.



JANVIER

FÉVRIER

MARS

AVRIL

MAI

JUIN

JUILLET

AOÛT

SEPTEMBRE

OCTOBRE

NOVEMBRE

DÉCEMBRE





JE ME REMERCIE ET ME FÉLICITE POUR  
CETTE ANNÉE VISUALISÉE  
QU'IL NE ME RESTE QU'À CRÉER

2020, C'EST MON ANNÉE...



J'ESPÈRE QUE TOUT CECI TE SERA UTILE POUR TE CRÉER LA VIE  
DONT TU RÊVES. SEUL LE PASSAGE À L'ACTION VA TE  
PERMETTRE DE RÉALISER TES RÊVES... ALORS FONCE. ON NE  
VIT QU'UNE FOIS, IL SERAIT DOMMAGE DE LAISSER PASSER  
TA VIE.

