

## Comment se créer une année exceptionnelle en 2012?

Survoler l'année qui vient de s'achever, projeter son regard vers l'avenir et être dans le moment présent ...

Nous sommes en janvier 2012, au tout début d'une nouvelle année porteuse d'aspirations, d'objectifs et de réalisations. Chez plusieurs d'entre nous, la perspective d'une nouvelle année suscite souvent motivation, temps de réflexion pour faire le post mortem de l'année qui vient de se terminer, avec le constat de ce que l'on a fait, ce que l'on a appris et ce qu'il nous reste à accomplir. Par expérience, c'est aussi un excellent moment pour se projeter dans l'espace-temps afin de faire nos nouveaux choix, se fixer des objectifs à la mesure de nos aspirations et se créer une nouvelle année 2012, exceptionnelle.

Je partage avec vous le processus que j'utilise pour débiter l'année en beauté et « Créer ma nouvelle année! ». Cela prend quelques minutes pour faire ce puissant processus et c'est un cadeau que vous pouvez vous offrir. Il s'agit d'un rituel simple qui permet de s'accorder un temps d'arrêt, réfléchir et commencer la nouvelle année avec un maximum d'énergie

Prenez de 10 à 15 minutes pour chacune des étapes décrites ci-dessous.

**Dans une 1<sup>ère</sup> liste, faites une rétrospective de vos accomplissements de l'année qui vient de se terminer :** expériences mémorables que vous avez vécues et tout ce pour quoi vous êtes fier et reconnaissant. Passez quelques minutes à faire cette liste de toutes ces choses que vous avez accomplies. Utilisez un crayon et un papier pour en maximiser les effets. Actualiser en écrivant rend le processus plus efficace. Vous pourrez être surpris de réaliser tout ce que vous avez accompli en 12 mois! Si à la fin vous vous dites que vous n'avez pas accompli grand-chose, à tout le moins, vous avez survécu! En y repensant bien, vous avez certainement accompli beaucoup plus que cela!

**Ensuite dans une 2<sup>ème</sup> liste, faites l'inventaire de tout ce que vous ne voulez plus dans votre vie et de tout ce que vous voulez laisser aller derrière vous :** nous avons tous dans nos vies des choses qui sont passées date, nulles et obsolètes. Des objets physiques, des habitudes nuisibles, des croyances limitantes, des schémas de pensée qui nous bloquent, des gens avec lesquels nous ne voulons plus passer du temps, etc. C'est le temps de faire un grand ménage, de la cave au grenier, allez-y avec courage et détermination. Prenez le temps qu'il faut avant de vous projeter dans votre futur.

**Puis faites une 3<sup>ème</sup> liste, pensez maintenant à vos rêves, aspirations et désirs pour l'année qui commence :** que voulez-vous qu'il se passe dans votre vie? De quels genres d'expériences aimeriez-vous bénéficier et jouir en 2012? Qu'aimeriez-vous faire? Comment aimeriez-vous être? Quelles sont les nouvelles habiletés que vous aimeriez développer? Suggestion, illustrez cette liste avec un ou plusieurs dessins selon votre choix, pour représenter symboliquement votre vie future désirée. Vous mettrez ainsi à contribution les pouvoirs merveilleux de votre inconscient, premier responsable de la réalisation de vos rêves. Prenez autant de temps qu'il faut et permettez-vous de rêver au futur que vous désirez. Si vous ne savez pas ce que vous voulez, posez-vous la question

miracle: «Si un miracle se produisait au cours de la nuit et qu'à mon réveil le matin, ma vie était exactement comme j'aimerais qu'elle soit, comment saurais-je qu'un miracle s'est produit? Qu'est-ce que je verrais, sentirais et entendrai de différent, quels seraient les indices qui me permettrait de constater qu'un miracle a eu lieu dans ma vie? »

**Poursuivez avec une 4<sup>ème</sup> liste, faites un brainstorming des choses que vous aimeriez vous attirer dans votre vie :** quelles sont les choses, expériences, qualités et façons d'être que vous aimeriez expérimenter davantage dans votre vie. Cette liste peut être assez générale ou très spécifique selon votre préférence. Voulez-vous passer plus de temps avec votre famille? Être en meilleure forme physique? Avoir le plaisir de gagner plus d'argent? Profiter sans culpabilité du moment présent? Voudriez-vous utiliser davantage d'une partie de votre temps pour la réalisation de vos projets ou pour votre développement personnel. Listez toutes les choses que vous aimeriez vous attirer dans votre vie personnelle et professionnelle.

**Finalisez avec une 5<sup>ème</sup> liste, listez vos objectifs et de ce que vous aimeriez qu'il se passe pour vous, en 2012 :** qu'aimeriez-vous réaliser? Qu'aimeriez-vous apprendre? Qu'est-ce que vous aimeriez avoir? Qui aimeriez-vous rencontrer? Décrivez-les soigneusement avec détails pour les rendre concrets et très visualisables. Lorsque la destination est claire, le cerveau humain agit comme un GPS et garde le focus sur l'atteinte de vos objectifs. Alors mettez votre inconscient à contribution; faites-le participer. Prenez votre liste et transposez là en tableau de visualisation, dessins, découpures de revues, collage de textes, représentations symboliques. Inspirez-vous de votre 3<sup>ème</sup> liste, laissez travailler votre libre artiste et mettez en images tout ce que vous aimeriez réaliser au cours de l'année 2012.

**Que 2012 soit une année à votre mesure, c'est-à-dire exceptionnelle!**