

# GUIDE POUR ALIGNER SA VIE AVEC SES ENVIES

Est-ce qu'il t'arrive de te demander à quoi pourrait bien ressembler ta vie si tous tes freins, toutes tes peurs, tous tes doutes, tous tes blocages ne faisaient plus parties de ta vie actuelle ?

Si tu pouvais enfin oser, enfin te libérer et agir comme bon te semble, comment serait ta vie ?  
Et toi dans tout ça, **qui** serais-tu ?

Je suis Tiffany Moreau, coach en développement personnel et je t'accompagne dans la découverte profonde de ton potentiel, de tes capacités, de qui tu es intensément. Mon objectif est de t'ouvrir les yeux et de t'éveiller. Prends conscience que ta vie est la chose la plus importante pour toi et que ton devoir, ta responsabilité est de la considérer, TE considérer, comme un joyau des plus précieux.  
Sois heureux, sois beau, sois intense, sois vivant et sois unique.

Dans ce guide, tu retrouveras divers conseils pour commencer à enfin te considérer et aligner ta vie à tes propres envies.  
Tu retrouveras aussi des exemples concrets de mise en application afin de t'établir toi-même ton plan d'action !

Tu es prêt.e ?  
Allons-y



Éveil Féminin



eveilfeminin@hotmail.com



eveil\_feminin



Tiffany Moreau (Eveil Féminin)



tiffanycoaching.fr



# POURQUOI ALIGNER SA VIE AVEC SES ENVIES EST IMPORTANT ?

Je ne peux répondre à cette question...en effet, la réponse t'est totalement propre ! L'importance que tu accordes à aligner ta vie avec tes envies sera différente que ton voisin.

Toi seul.e peux trouver la ou les raisons qui te pousse.nt à vouloir agir. Est-ce parce que tu ressens au fond de toi une forme de manquant (sensation d'avoir "raté" ta vie), est-ce parce que tu te sens évoluer intérieurement et tu n'arrives pas à en faire autant dans ta vie ? est-ce tout simplement parce que tu n'as jamais appris à écouter tes envies et à les satisfaire ?

Cependant, je peux tout de même me permettre de te dire qu'aligner sa vie à ses envies, c'est s'offrir une liberté.

La liberté d'être, la liberté d'agir comme bon te semble, la liberté de t'exprimer et surtout la liberté de construire ta vie chaque jour en écoutant ce qui vibre en toi et avoir le pouvoir, peu importe ce qui se passe.

A travers ce guide tu apprendras à te connecter à tes envies, tu prendras conscience de l'impact qu'a l'alignement d'une manière générale, tu feras ressortir ton désir intérieur/ton désir "caché", tu trouveras le moyen de dépasser tes obstacles et tu seras armé pour trouver le plan adapté à toi et ton objectif !

# SE CONNECTER À SES ENVIES

Es-tu connecté.e à tes envies ? Je veux dire, vraiment ?

Non pas savoir ce que tu as envie là maintenant mais plutôt comprendre ce qui se passe au-delà de cette envie.

Pourquoi est-elle là ? Pourquoi est-ce important pour toi de l'assouvir ? De quelle envie s'agit-il ? Est-elle réalisable maintenant ? à court terme ? à moyen terme ? à long terme ?

Prends le temps d'explorer tes envies personnelles. Note les, précise les.

Viennent-elles de toi ou de ce que les autres veulent pour toi ?

Si tu as plusieurs envies, hiérarchise les, concentre toi sur la plus importante, celle qui t'apportera le plus de bonheur une fois concrétisée.

Si tu ne sais pas de quoi tu as envie, alors il se peut que tu sois déjà aligné.e à ta vie !!

Si ce n'est pas le cas, il est possible que ce soit parce que tu n'as plus vraiment connaissance de qui tu es. Il se peut que tu sois perdu.e, que tu ne saches plus vraiment ce qui te compose, tu vis tes journées à la suite des autres et elles se ressemblent... Tu n'es peut être pas malheureux.se mais ce n'est pas non plus ce que tu souhaites pour toujours.

Dans ce cas, tu vas devoir chercher ton désir profond, quand bien même tu te le refuses par "peur" ou parce que tu juges qu'il n'est pas acceptable ou que c'est trop tard. Tu vas devoir introspecter, peser le pour et le contre, reprendre connaissance avec toi-même. Qui es-tu ? Que fais-tu ? Qu'est-ce qui te compose ? Es-tu ok avec tout ça ? Souhaites-tu changer ? Apporter une évolution ?

Trouve ton désir profond, pose toi des questions. D'ailleurs, je te propose plusieurs exercices à faire au calme pour identifier tout ça.



# SE CONNECTER À SES ENVIES

## **Ecrire dans un journal**

Le journaling a déjà fait ses preuves. Dans le cas de ce guide, tu peux par exemple prendre un moment chaque jour pour écrire tes pensées, tes rêves, voir si ils/elles évoluent au fil des jours, si ils/elles changent. Est-ce simplement un désir à un instant T sans pour autant vouloir le voir réellement se concrétiser ?

Considère ce journal comme ton meilleur ami, note tout ce à quoi tu penses, tes moments heureux, ce qui te passionne, ce que tu rêves voir se matérialiser.

## **Carte visuelle**

Dans la continuité du journal où tu écris, tu peux aussi rendre les choses beaucoup plus attrayante en créant une carte qui visualise ton rêve, ton désir, TA VIE PARFAITE (à tes yeux bien sûr !!). Mets de la couleur, imprime ton objectif et colle le sur ton journal, visualise un maximum ce que tu souhaites. N'ai pas peur de rêver grand, la limite c'est toi. Oui il y a des moments, des situations qui sont plus difficiles que d'autres. Mais focalise toi non pas sur ce que tu aimerais dans l'imaginaire, focalise toi sur ce que tu aimerais réellement matérialiser dans ta vie.

## **Questionnement**

Tout vient de toi. Si tu ne sais pas encore ce que tu souhaites, ça viendra. Mais tu peux déjà commencer par te poser des questions du styles : Qu'est-ce qui me passionne vraiment ?

Si l'argent et le temps n'étaient pas des obstacles, qu'est-ce que je ferais ?  
Qu'est-ce que je veux vraiment ?

## **Hiérarchiser ses valeurs**

Si tu ne sais pas trop où tu en es, commence déjà par prendre conscience de tes valeurs.

Une fois que c'est fait, comment peuvent-elles influencer tes envies ? Sont-elles en accord avec ces dernières ? Comment peux-tu t'en servir ?

Je te pose beaucoup de question je sais, mais tout passe par le questionnement. C'est le point de départ au changement.

# IMPACTS DE L'ALIGNEMENT SUR SA VIE ET SUR SOI

Je me doute que la partie précédente n'est pas forcément mince affaire à réaliser. Se questionner, prendre du temps pour soi, pour se comprendre, pour se connaître, c'est souvent perçu comme un acte égoïste et le pire c'est que du coup on n'aime pas vraiment faire ce genre de chose ! On se dit que nous n'avons pas le temps, que c'est pénible, que c'est long, bref tout est un bon prétexte pour ne pas le faire !!

Mais aller, pour te motiver, je vais quand même te parler de l'impact que peut avoir un alignement entre ses envies et sa vie sur soi.

En prime abord, le plus gros point (et pas des moindres), c'est de ressentir cette joie, ce profond bien être, cette satisfaction d'être en accord avec ses envies. C'est de vivre une vie qui a du sens pour soi, qui résonne en soi et qui, peu importe ce qui se passe, est construite avec des fondements solides parce que tu agisses au quotidien avec ton coeur.

Le fait de vivre en adéquation avec ses envies réduit son stress ! Alors oui, étant moi-même une grande stressée, finalement je continue de le vivre même en ayant une vie que je bâtis au quotidien en fonction de mes envies. Mais disons qu'il n'est plus autant présent. Les événements qui arrivent dans ma vie ont un impact plus faible lorsque je respecte mes ressentis, mes valeurs, mes limites et mes envies. Je me sens en paix et en harmonie avec mes choix, mes décisions et mes actions.



# IMPACTS DE L'ALIGNEMENT SUR SA VIE ET SUR SOI

## Autre point : l'épanouissement.

Eh oui, ta vie est de plus en plus alignée, alors ton épanouissement est de plus en plus grandissant. Tu oses de plus en plus, tu développes tes compétences, tu crois en toi et en ton potentiel, tu agis non plus pour faire plaisir aux autres mais pour TE faire plaisir.

Tu t'écoutes, tu nourris une motivation pour ce que tu aimes, tes relations sont de meilleures qualités, ta santé mentale s'améliore et j'en passe.

Tu l'auras bien compris, s'écouter c'est la voie de l'épanouissement ! Plus tu apprendras à t'écouter, plus tu pourras agir et aligner ta vie avec tes profondes envies.

Evidemment, en fonction de tes envies, je ne te dis pas que c'est facile, que si ton envie est d'être riche, tu le seras demain !

Je dis simplement que lorsqu'on décide enfin d'être en accord avec soi-même, lorsqu'on décide enfin de s'écouter (non pas son égo ou son mental, mais plutôt son coeur et son intuition), alors notre vie nous paraît plus légère, plus facile. On est plus enclin à suivre notre chemin en conscience, à travailler et à rester motivé pour matérialiser ce qui nous tient à coeur.

Tu vois les choses avec plus de clarté, tes prises de décisions sont meilleures et ton chemin te paraît plus fluide, plus accessible.

Ok, maintenant, passons aux choses sérieuses...

# ECOUTER SON DÉSIR / SES ENVIES PROFOND.ES

Il n'y a pas de secret, si tu souhaites apprendre à t'écouter, il va falloir y mettre du tien et porter une attention particulière à tes envies.

Tu peux déjà commencer par inclure des exercices de pleine conscience en te concentrant sur le moment présent, sur ce que tu es entrain de faire et en prêtant attention à ce que tu ressens, à ce qui se passe en toi.

Tu peux également t'aider d'un journal (je suis une grande adepte du journaling, j'adore écrire et personnellement c'est le meilleur moyen pour moi d'y voir plus clair et de comprendre ce qui se passe). Dans ce journal, tu peux y indiquer tes pensées, tes émotions, tes ressentis, ce qui te rend joyeux ou au contraire ce qui te rend triste/en colère/insatisfait.

Mais bon, je t'en ai déjà parlé dans un chapitre précédent.

Ton corps est également un très bon indicateur de ce qui se passe en toi. Lorsque le mental veut tout contrôler, c'est le corps qui s'exprime pour t'alerter.

Faire de la relaxation, méditation, visualisation, sont de très bon outils pour revenir à soi et comprendre son monde intérieur. Je sais que les débuts ne sont pas simples, mais persévère si ça te plait, tu verras que ça va vite devenir agréable.

En fait, tu as déjà quasi toutes les réponses en toi. Parfois, on n'ose seulement pas l'admettre, souvent par peur ou par méconnaissance. On imagine qu'on apprécie une chose alors que ce n'est pas la réalité. Méfie toi aussi des choses que tu dis "apprécier", uniquement parce qu'un proche t'a dit que c'était bon pour toi, que tu aimais faire cette chose là etc...

PERSONNE NE SAIT MIEUX QUE TOI



# ECOUTER SON DÉsir / SES ENVIES PROFOND.ES

Quand on fait quelque chose que l'on pense aimer alors qu'au fond on sait que ce n'est pas vraiment le cas, pourquoi continuer ?

On écoute facilement les autres, surtout lorsqu'ils nous disent qu'ils savent ce qui est bon pour nous ou pas.

La vérité est que non, ils ne le savent pas.

Toi non plus tu ne le sais peut être pas encore, mais tu vas apprendre, tu vas le découvrir et ensuite tu sauras.

Dans tous les cas, fais uniquement les choses dont tu es 100% sûr que l'idée vient de toi ou du moins dont tu es sûr que ça raisonne en toi et que ça ne vient pas d'une tierce personne.

Je te propose une liste de choses que tu peux réaliser afin de t'ouvrir un peu plus à tes envies et à leur compréhension :

1. **Introspecter** : pose toi des questions tout en y répondant de manière spontanée.
2. **Cartographier ses envies** : dessine une carte mentale qui explore les différentes facettes de ta vie (personnelle, professionnelle, relationnelle) et indique ce que tu souhaites dans chacune de ces catégories.
3. **Rituel des intentions** : pour un côté un peu plus spirituel, tu peux énoncer tes envies pour le futur, faire des rituels de manifestations en prenant bien le temps de peser tes mots et d'indiquer uniquement ce qui raisonne profondément en toi et pour quelles raisons souhaites tu les manifester dans ta réalité.
4. **Journée rien qu'à soi** : pendant une journée, organise toi pour faire tout ce que tu aimes ou penses aimer. Ensuite, je t'invite à faire un bilan pour comprendre si ce que tu as fait est vraiment quelque chose qui te fait envie ou non.

# DÉPASSER SES OBSTACLES / DÉFIS

Parce que sinon ça ne serait pas drôle, oui il y a probablement des obstacles à dépasser avant de pouvoir comprendre parfaitement quelles sont tes envies et surtout avant de les aligner avec ta vie.

Pourquoi ?

Parce que l'humain est ainsi, se noyant dans des peurs, dans des angoisses, préférant vivre dans le passé ou le futur en oubliant l'instant présent.

Parce que l'humain vit avec des années et des années de privations, de contrôle et n'a que peu appris à s'écouter.

Il y a bien sûr autant de réponse à ce pourquoi que de personne sur cette terre puisque nous sommes tous unique.

Mais voici tout de même quelques obstacles courant :

- **Les peurs et les doutes** : peu importe la peur (de l'inconnu, du regard des autres, de l'échec etc), ou encore les doutes, tu dois comprendre sa source et la surpasser. En réalité, il faut que tu saches que la peur (surtout celle de l'inconnu), sera toujours présente surtout si tu ne fais rien. La peur est un moyen que ton mental ou ton égo a trouvé pour te "protéger", pour que tu ne souffres pas. En vérité, c'est lui qui te fait souffrir. Accompagne ta peur, prends la par la main et tout va bien se passer. Challenge toi, fais toi confiance, demande toi si ta peur est légitime, si elle est d'ordre des pensées rationnelles ou non.



# DÉPASSER SES OBSTACLES / DÉFIS

- **Clarté et motivation** : si tu ne sais pas vraiment où tu veux aller, ni quel est ton objectif, alors il te sera plus difficile de rester motivé à vouloir aligner ta vie avec tes envies. Plus tu auras une meilleure connaissance de toi, plus tout cela sera fluide (oui je me répète un peu...c'est pour bien que tu comprennes !!)
- **Manque de soutien** : parfois on a juste envie de se sentir soutenu dans nos choix, de se sentir épaulé et c'est tout à fait normal. Il n'y a rien de plus engageant que quelqu'un qui te soutient dans tes actions. Alors entoure toi de personnes positives, de personnes qui croient en toi et surtout de personnes bienveillantes et qui sont là pour toi et non pour te faire adhérer à leurs idées.
- **Critiques extérieures** : se focaliser sur ce que les autres peuvent dire ou penser de toi est une très mauvaise idée. Ne laisse personne t'atteindre. Personne ne te connaît mieux que toi, personne n'a le droit ni le pouvoir de te faire douter ou de te faire te sentir mal. Ne leur donne pas ce crédit. Il y a des critiques constructives et d'autres absolument pas. Fais le tri et fie toi à ton instinct.
- **La conformité sociale** : vouloir être comme tout le monde, faire comme ton "modèle"...ARRETE. Ce n'est pas pour rien que tu es unique alors cultive ceci au lieu de vouloir ressembler à quelqu'un d'autre !!



# DÉPASSER SES OBSTACLES / DÉFIS

- **Les échecs passés** : un “échec” est un apprentissage. Lorsque tu décideras de le voir comme tel, ta perception des choses changera et tu arriveras beaucoup plus à relativiser et à comprendre ce que tu devais expérimenter.
- **L’auto-sabotage** : nous faisons tous à un moment de notre vie de l’auto-sabotage. Essaie d’identifier tes schémas répétitifs où justement tu te sabotes. Remplace tes pensées négatives par des pensées positives, récites des affirmations positives, cultive l’amour de soi et j’en passe.

Il y aurait encore tellement d’obstacles que je pourrais te partager mais je pense que l’essentiel est là.  
A toi d’identifier les tiens.

Comprends simplement que tous tes obstacles sont aussi là pour une raison, rien n’est laissé au hasard.

# RÉALISER SON PLAN D'ACTION

Je vais ici, te donner des clés pour que tu puisses toi-même réaliser ton propre plan d'action.

L'idéal est que tu te l'appropries et que tu fasses en fonction de toi, donc n'hésite pas à le modifier.

**Ce n'est qu'un exemple !**

Souviens toi cependant qu'aligner sa vie avec ses envies est un processus long où le temps est le meilleur des alliés.

Tu évolues en continue donc tes envies aussi.

Prends toujours le temps de tout rééquilibrer lorsque tu sens que c'est nécessaire.

Un plan d'action est ce qui va te permettre de justement mettre de l'action concrète sur tes pensées. Tu vas pouvoir indiquer les étapes que tu souhaites franchir avec, pourquoi pas, une date limite pour chaque sous-objectifs.

Plus ton plan d'action est détaillé, plus il te sera facile d'y voir clair et donc de valider tes objectifs.



# RÉALISER SON PLAN D'ACTION

## Exemple de plan d'action :

- **Déterminer ses valeurs :** Qu'est-ce qui est vraiment important pour toi ? Quelles sont les valeurs qui te guident au quotidien ? Qui guident tes choix, tes prises de décisions ? Quelles sont les valeurs que tu souhaites faire évoluer ? Quelles sont celles qui ne t'appartiennent pas vraiment ?
- **Définir ses objectifs :** Qu'est-ce que tu veux accomplir à court, moyen et long terme ? Sois clair.e, précis.e et réaliste.
- **Prioriser ses objectifs :** Classe tes objectifs cités précédemment par ordre de priorité. Mets comme premier objectif, celui qui est le plus important à concrétiser pour toi et concentre toi sur lui en priorité.
- **Identifier les actions nécessaires :** Pour chaque objectif, quelles sont les actions que tu comptes mettre en place ? (en prenant en compte tes moyens et tes ressources). Plus tu seras précis.e, plus ton objectif a de chance de se réaliser.
- **Établir une routine :** J'adore les routines ! Rien de mieux pour ancrer de nouvelles habitudes et changer son quotidien. Créer ainsi une routine quotidienne (ou hebdomadaire) correspondant à tes actions (que tu as cités ci-dessus). C'est le fait d'être régulier.e qui provoque le changement.
- **Identifier les potentiels obstacles :** Si tu identifies au préalable tes potentiels obstacles, alors tu seras plus enclin à trouver des stratégies afin de les surmonter plus rapidement !



# RÉALISER SON PLAN D'ACTION

## Exemple de plan d'action :

- **Mesurer ses progrès :** Rien de mieux que d'entretenir sa motivation en prenant conscience de ses progrès ! Récompense toi à chaque petit pas que tu fais.
- **Etre patient et flexible :** La vie est imprévisible. De ce fait, prépare toi à ce que des choses ne se passent pas comme prévu et apprends à surmonter ton impatience.
- **Pratiquer l'auto-compassion :** Tu t'apprêtes à mettre des choses en place pour que ta vie change pour le mieux. Tu vas automatiquement rencontrer des embuches, des moments où tu voudras baisser les bras, où tu feras des "erreurs". Rappelle toi de rester toujours bienveillant.e envers toi-même. Tu n'es pas ton ennemi.e.
- **Entretenir sa motivation :** Garde en mémoire le "pourquoi" tu fais tout ça. Pourquoi ces changements sont importants pour toi. En te rappelant régulièrement le pourquoi du comment, tu arriveras à rester motivé.e plus facilement.

Une fois que ton plan d'action est déterminé, il n'y a plus qu'à agir. Ecrire c'est bien, penser c'est bien, mais mettre du mouvement, de l'action c'est encore mieux !!

Tu pourras te dire 1000 fois que tu veux que ta vie change, si tu n'agis pas, elle sera toujours au même point.

Prends ce qui raisonne en toi et passe à l'action.

# CONCLUSION

Je tiens à te remercier d'avoir parcouru mon premier guide !  
J'espère sincèrement qu'il a pu t'aider et n'hésite pas à me dire ce que tu en as pensé.

C'est très motivant pour moi lorsque j'ai un retour sur mon travail et cela me permet également de m'améliorer pour les prochains.

Grâce à ce guide, tu as maintenant une meilleure compréhension de l'importance de vivre en accord avec tes véritables désirs.

Souviens toi que cette recherche d'alignement n'est pas seulement un voyage, mais une célébration constante de qui tu es vraiment.

En alignant ta vie avec tes envies, tu ouvres la porte à une existence plus significative et épanouissante.

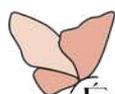
Chaque choix que tu fais ou que tu feras devient ou deviendra une expression de ta véritable personne.

Ne prends pas ce guide comme une vérité absolue mais comme un point de départ à plus de connaissance.

Adapte en fonction de ce qui vibre en toi, prends ce qui raisonne et écoute ce que ta petite voix intérieure te dit.

Il n'y a que toi qui dit vrai.

Bonne chance et bel alignement



Tiffany

Éveil Féminin