

1 - LA TABLE DES MATIERES

- Sommaire.....	1
- Introduction.....	9
A - Nous sommes tous créateurs et acteurs de notre vie..	10
B – Qu'est ce que cela signifie ?	10
C – Comment fonctionne ce concept.....	10
- La méthode du livre.....	15
- Comme travailler avec ce livre.....	15
- Les 124 actions à expérimenter classées par ordre alphabétique..	19
N° 1 à n° 124 exercices	19
L'acceptation	
Le respect	
La gratitude	
La douceur	
Un autre regard	
La compréhension	
Le compliment	
La beauté	
L'imagination	
La valorisation	
La projection consciente	
L'équilibre nourrissant	
Le regard distancié	
La fuite	
Le bonheur	
L'unification	
Le refus	
L'objectif	
La fierté	
Le plaisir	
Le jeu	
Le jeûne de l'égo	
Le couple	
L'acceptation nourrissante	
Le risque	
L'action	
La clarification	
Le partage	
La clarification émotionnelle	
Le rire	
La relaxation	
La cohérence	
La régularisation	
L'admiration	
Le saboteur	
L'hygiène de vie	
La responsabilité	
La nouveauté	
Le détachement	
L'offrande	
Le temps	
Le positionnement	
L'écoute active	
La présence	
Le positif	
Les fausses « erreurs »	
Le temps	
L'attention	
La tempérance ou le ralentissement	
Le langage du corps	

Le signe
Faire plaisirs
Le temps... en plus
La solitude
La nature
La vision
L'enfant
Le ménage
L'odorat
Le jugement
Le masculin
L'intuition
Le don
Le lien
La surprise
L'intention
Le rapport à la maison
La réceptivité
Le sexe
L'animal
La sensualité
L'équilibre
La légèreté
L'ingéniosité
Le courage
Le goût
L'habit
La clarté
Le repos
La souplesse
Le lâchez prise
La transmission
L'accueil
Le présent
Le féminin
La discipline
La mise à jour
La créativité
Le flou
L'opposition
La nudité
La détermination
La concentration
La complaisance
La purification
L'écoute
Des fleurs
La dépollution
La responsabilisation
Le masque
Le pardon
Le service
Le sens
L'indulgence
La franchise
La demande
La confiance
L'union
La frustration
Le rêve
Quitter
L'amour
Le repas naturel
Le recevoir

L'argent
L'excuse
La décision
L'humour
Le stress
Le regard d'autrui
Le sourire
L'eau
La place
L'abondance

2 - L'INTRODUCTION

Nombreuses sont les personnes qui aimeraient changer mais ne savent pas comment s'y prendre. Le changement est dans l'air du temps, tout le monde en parle. A la télévision, des émissions ou des reportages abordent la question, des magazines y consacrent des articles, des ouvrages sont essentiellement axés sur ce thème.

Notre époque est en pleine mutation, il y a une recherche collective de nouvelles valeurs, nos besoins se déplacent et nos centres d'intérêts aussi. Ce qui nous contentait ne nous satisfait plus. Il émerge de nos sociétés occidentales une recherche de ce qui est considéré comme vrai et authentique.

A – Nous sommes tous créateurs et acteurs de notre vie

Nous voulons plus dans nos vies. A notre époque il s'agit moins d'acquisition de biens ou de richesses matérielles, que de chercher plutôt à accéder au véritable sens de notre vie. Il y a un désir collectif de comprendre comment fonctionne la vie, comment nous nous y prenons pour réussir sur les plans professionnel, personnel, affectif et bien sûr, comment nous nous y prenons pour échouer.

Nous sommes nombreux à constater que nous sommes enfermés dans une vie qui ne nous convient pas. Nous avons alors besoin de *clés* pour ouvrir de nouvelles portes qui nous font accéder à ce que nous désirons vraiment dans la vie.

Depuis quelques années, un concept se répand dans notre société qui modifie la manière d'agir de nombreuses personnes. Il se définit ainsi : « **nous sommes les créateurs de notre propre réalité** ».

B - Qu'est-ce que cela signifie ?

Et bien tout simplement que quoi qu'il se passe dans notre vie nous en sommes l'instigateur d'une manière ou d'une autre. Nous sommes source de toutes choses. Notre façon de penser, d'aborder les situations et d'agir va nous amener à vivre des événements qui correspondent avec ce que nous sommes intérieurement.

Notre vie extérieure est donc en résonance avec notre propre *façon d'être*, elle est comme un reflet de notre organisation intérieure. Ce courant de pensée est très intéressant car il met en évidence le fait que nous avons plus de pouvoir sur notre vie, et tout ce qui la constitue, que nous ne l'imaginons. Et si nous avons réellement cette liberté et cette capacité de changer les choses ? Nous pensons que cela vaut la peine d'explorer ce concept et de l'expérimenter dans notre réalité.

C - Comment fonctionne ce concept ?

Voici une explication que nous déclinons en cinq points principaux.

1) *Chacun de nous fonctionne avec son système auto-organisé* dans lequel est contenu : notre histoire, notre vécu émotionnel, nos conditionnements et nos croyances, nos limites mais aussi nos apprentissages, nos faiblesses et nos forces, et nos possibilités, nos références en somme. C'est à partir de cela que nous percevons, comprenons

et agissons dans le monde, avec les autres et envers nous-mêmes. Chacun voit les choses à partir de lui-même et donc de son point de vue.

Donc, c'est en nous changeant nous-mêmes que nous nous donnons la possibilité de changer des situations, ainsi que la nature de certains évènements qui sont placés sur notre route.

2) *Tout système peut changer* mais nécessite un travail personnel pour y parvenir.

En effet, nous ne changeons pas simplement parce que nous le désirons. Nous devons manifester un réel engagement envers nous-mêmes et notre vie. Changer implique l'acceptation de modifier notre *auto-organisation* qui est appelée aussi *matrice de référence*. Nous sommes ancrés dans des habitudes tenaces : cela concerne : nos schémas, nos attitudes et comportements répétitifs, notre manière de penser... qui rejaillit naturellement sur nos actions au quotidien. Quelque soit ce que nous vivons, nous avons la possibilité de « créer » des modifications dans le déroulement des choses. Nous avons à transformer notre manière d'être et de faire.

Nous devons décider de ne plus être victime de la vie en acceptant d'en reprendre les rênes, et agir en ce sens.

3) *Tout changement véritable passe par l'action.*

En effet, nous pouvons avoir des prises de conscience au sujet de nous-mêmes ou de ce qui se joue dans notre vie, mais cela ne suffit pas pour changer notre réalité. Pour être intégrée comme une nouvelle « donnée » qui va générer de changements dans notre vie, nous devons l'appliquer dans notre réalité quotidienne. C'est-à-dire agir concrètement.

Changer notre façon de « faire » rejaillit sur notre manière d'être et vice et versa.

4) *Toute personne a le droit d'être heureuse suivant ses propres souhaits et critères.*

Ici, nous avons à retrouver la légitimité du droit au bonheur selon notre propre définition de celui-ci. Changer des paramètres de notre vie, c'est nous autoriser à vivre ce que nous voulons profondément. Notre bonheur ne dépend que de nous, les autres y participent mais en réalité c'est nous qui en détenons les clés.

Nous avons dès aujourd'hui, à nous donner la permission de vivre selon nos aspirations. Nous avons un engagement à prendre envers... nous-mêmes.

5) Chacun doit cultiver la confiance en lui-même, en la Vie...

Pour croître et grandir, un projet, un rêve...a besoin d'être « arrosé » d'un minimum d'énergie et de confiance. Nous avons à retrouver l'essence de cette qualité qui nous aide à dépasser nos limites et à contacter nos forces pour faire bouger les choses.

Croyez que vous pouvez changer, ayez confiance dans le processus de la Vie et vous recevrez des clés qui ouvriront les portes de ce que vous souhaitez voir se réaliser.

Apprenez les règles de l'action, osez agir. Vous renforcez ainsi vos capacités à réussir ce que vous entreprenez.

Le changement c'est à nous de le déclencher, la Vie ne fait que répondre à nos attentes et à nos demandes.

Au cours de nos années d'accompagnement des personnes soit en stage ou en séances individuelles (en thérapie ou en coaching), nous avons constaté combien certaines d'entre elles sont démunies face aux changements. Elles ne savent pas quoi faire, ni comment faire pour que les choses bougent et évoluent. Nous avons pu mesurer également à travers nos propres expériences, combien ce processus de changement nécessite de travail intérieur. Aussi nous avons eu l'idée ou plutôt l'inspiration de créer des exercices pratiques à réaliser au quotidien afin d'aider chacun dans sa démarche de transformation. Nous avons mis l'accent sur le fait que **le changement passe par l'action.**

Avoir conscience d'une difficulté, d'un blocage ...ne suffit pas pour changer les choses concrètement. Il faut agir dans la réalité de notre vie quotidienne. Nous pouvons ainsi la remodeler.

Dans cette perspective, nous avons réalisé et rédigé *124 actions* qui permettent de « travailler » sur notre système auto-organisé, notre matrice de référence, nos comportements ... Nous avons mis en évidence un thème par action à expérimenter.

Chacune de ces actions contient un message et crée une ouverture intérieure pour sortir de nos enfermements, conditionnements et habitudes...

Il s'agit d'une percée vers une nouvelle manière de penser, de ressentir, de communiquer et d'agir. Le travail que nous vous proposons passe donc par l'expérimentation concrète du changement à travers des exercices pratiques. Vivre une action permet d'en intégrer l'enseignement en l'accompagnant de prise de conscience. Certaines actions sont drôles, ludiques, plaisantes, d'autres peuvent vous sembler dérangeantes et vous remettre en question, mais de toutes les façons elles révèlent une facette de vous-même...

Nous les avons créées dans le but de vous permettre d'apprendre à mieux vous connaître dans vos limites et vos possibilités. Vous pouvez vivre le fait que chaque jour, il est possible de vous transformer, de « vous corriger » afin de respecter vos souhaits profonds.

Le changement ne se passe pas qu'en stage de développement personnel, séances individuelles, conférences, prières, lectures de livres... mais aussi et surtout grâce à nos actions quotidiennes dans la Vie.

Ce livre est un guide qui peut vous aider à réaliser la vie à laquelle vous aspirez, aussi nous vous invitons à vous amuser à changer !...

Votre bonheur est entre vos mains...

La méthode

Nous avons conçu 124 actions à la manière d'un jeu. Chacune d'elles relève d'un thème dont nous avons fait le titre. Nous estimons que certains d'entre eux sont importants à vivre, aussi avons-nous créé des « variantes » de ceux-ci. La numérotation est donc de 1 à 124. Vous les trouverez dans le sommaire classées par ordre alphabétique. A chaque page, nous avons rédigé :

- Une action rédigée sous la forme d'un exercice pratique à réaliser soit pendant une heure tout au long de la journée, ou bien sur plusieurs jours selon ce que vous ressentez ou ce dont vous avez besoin. Vous déterminez vous-même la durée d'application de l'exercice.

- Les bénéfices positifs générés par l'action. Vous prenez conscience de ce que vous acquérez dans votre réalité grâce à elle.

Comment travailler avec ce livre ?

Vous avez plusieurs possibilités pour déterminer l'action à réaliser :

- 1) Vous choisissez le thème qui correspond à ce que vous vivez en ce moment en lisant le sommaire.
- 2) Vous choisissez un chiffre de 1 à 124, puis découvrez l'action à réaliser en lisant la page correspondante.
- 3) Vous ouvrez le livre au « hasard » en ayant la conviction que cela correspond au travail que vous avez à faire en ce moment pour progresser...

4) En fonction de ce que vous vivez, posez-vous une question intérieurement en demandant à être aidé concrètement par une des actions à réaliser et vous ouvrez le livre.

5) Vous pouvez demander : quel travail ai-je à réaliser pour progresser aujourd'hui ? Et ouvrez le livre.

6) Vous avez aussi la possibilité de trouver votre propre manière de « choisir » l'action à réaliser ...

7) Si vous ne voulez pas réaliser l'exercice que vous avez « tiré », ne le faites pas bien sûr, en revanche explorez les raisons qui suscitent votre réaction. Vous profitez ainsi de toutes les expériences. Puis choisissez une autre action.

Une fois l'action déterminée, lisez les consignes tranquillement afin de bien saisir le sens du travail que vous avez à effectuer. Imprégnez-vous de tout ce qui peut être contenu dans l'exercice. Puis prenez connaissance des bénéfices que vous intégrerez. Sachez qu'une « facette » de votre être va être mise en évidence pour la journée. C'est une occasion de croître dans une meilleure connaissance de vous-même.

Ce livre vous accompagne dans votre démarche de développement personnel.

Chaque soir faites un bilan de votre expérience.

Voici quelques questions afin d'accroître la conscience de vous-même :

- Qu'ai-je appris sur moi, sur autrui ?
- Qu'ai-je à modifier dans mon comportement ?
- Qu'est-ce qui a été facile, difficile ?
- Quel est l'enseignement de la journée ?
- Qu'est-ce que j'en extrais de positif ?
- Quel message puis-je tirer de mon expérience ?
- Qu'ai-je apprécié me concernant ? Etc....

Après quelque temps de pratique, notez les modifications qui se sont opérées dans votre vie, tout ce dont vous avez pris conscience...

À vous de jouer !

4^{ème} DE COUVERTURE

DES ACTIONS POUR CHANGER VOTRE VIE !

Voici un guide extraordinaire offrant à l'utilisateur la possibilité de réaliser de réels changements dans sa vie quotidienne. Les prises de conscience ne suffisent pas, il est nécessaire d'agir également dans la réalité. Ainsi, ce livre permet d'apprendre les règles de l'action... afin de concrétiser ses désirs.

Les auteurs de ce livre ont spécialement conçu « 124 actions », pour ceux qui veulent prendre leur vie en main et se sentir libres d'exister pleinement.

Des actions pour changer votre vie est une passerelle pour que chacun retrouve son pouvoir créateur.

Vanessa MIELCZREACK, auteur de « *l'intelligence intuitive, s'est spécialisée dans l'étude des processus de changement et du développement des facultés psychiques.*

Gilles GUYON, responsable d'un centre de formation de coach professionnel, se consacre à la démocratisation du coaching en France, au travers de conférences et de l'écriture de son livre « *le coaching pour tous* ».

4 - DU MEME AUTEUR

LES LIVRES

- « Le dictionnaire de la vie où tout a un sens » auto- édition, 2011
- « Mesurez votre conscience » éd. Quintessence, 2008
- « Le coaching pour tous » éd. Quintessence, 2005
- « Des actions pour changer votre vie » éd. Quintessence, 2004

LE DVD

- « Découvrez le coaching de vie » autoédition, 2006

MAIL : lunion@wanadoo.fr

SITE : www.coachingintuition.com

De son épouse Vanessa MIELCZARECK

LES LIVRES

- « Petites stratégies du bonheur » Le Courrier du Livre, 2010
- « Le guide de la personne heureuse » éd. Le Courrier du Livre, 2009 + France Loisirs, 2010 + Nature et Découverte 2010
- « Le voyage de Léa » éd. J.-C. Gawsewich, 2006 + France Loisirs, 2007
- « Coachez votre intuition » éd. du Seuil, 2007 + en espagnol « Inteligencia intuitiva » éd. Kairos
- « L'Intelligence intuitive » éd. Quintessence, 2003

JEU DE 54 CARTES

- « Les portes de l'intuition » éd. Courrier du Livre courant oct. 2011

LES CD

- « Contacter et développer son intuition » Autoédition, 2003
- « Libérer l'enfant intérieur » Autoédition, 2003
- « Equilibrer son être » Autoédition, 2003

LE DVD

- « Découvrez la force de l'intuition » de MIELCZARECK
Autoédition, 2006

MAIL : contact@vanessa-mielczareck.eu

SITE : www.vanessa-mielczareck.eu