

COMMENT RAVIVER LA *Flamme* AVEC VOTRE TRAVAIL ?

Les 9 questions brûlantes
pour découvrir votre mission d'âme
et créer votre activité rêvée

avec Anne-Valérie Rocourt



Bonjour !

Vous êtes talentueuse, ambitieuse, et vous sentez que vous avez tout un potentiel caché qui demande à s'exprimer dans un travail épanouissant ?

Vous êtes à un stade de votre vie professionnelle où vous aspirez à « plus » : plus de liberté, de sens, de reconnaissance, d'accomplissement.

Et vous méritez plus, tellement plus...

Vous méritez de connaître la joie de vivre une vie professionnelle riche de SENS et d'ABONDANCE !

Et c'est possible. Je le sais, c'est mon chemin.

Jusqu'en 2009, je travaillais dans l'univers de la finance. Je me sentais épuisée de courir sans cesse, et tellement frustrée de ne pas m'épanouir vraiment.

J'avais peur de ne pas vivre une vie pleine de sens, j'avais peur de vivre ma vie à moitié.

J'étais en pleine confusion, ne sachant plus vers quelle direction avancer. Alors j'ai démissionné, et j'ai entamé un virage à 180 degrés : de la finance à la formation en décoration intérieure. J'ai créé une première entreprise, sans vraiment me poser LA QUESTION ESSENTIELLE...

Quelle est ma mission d'âme ?

Cette première aventure entrepreneuriale n'était pas la bonne pour moi. Je n'avais pas écouté mes désirs profonds. Il m'a fallu du courage pour y mettre un terme - j'ai perdu de l'argent, et des rêves aussi - et m'orienter vers la voie qui avait vraiment du sens pour moi.

J'ai réveillé mes désirs profonds, j'ai discerné mes besoins profonds.

REVELER MA MISSION D'ÂME... Il m'a fallu plusieurs années et beaucoup d'expérimentations pour y arriver. Aujourd'hui, je suis pleine de gratitude pour cette première expérience entrepreneuriale – et celles qui ont suivi. Chaque matin je me lève avec la joie d'exprimer ma singularité et de gagner de l'argent en n'ayant plus l'impression de « travailler ».

Et j'adore transmettre ce que j'ai appris. C'est l'intention de ce guide : partager avec vous les questions qui m'ont aidée à avancer. En répondant à ces questions, vous irez à l'essentiel, et gagnerez ainsi un temps précieux.

Je vous propose ici 9 questions brûlantes, 9 sujets d'exploration extrêmement puissants. Accordez-vous un moment tranquille, un cadeau pour vous, pour descendre en PROFONDEUR, à l'écoute de votre cœur, et ainsi gagner tellement en LEGERETE.

Ma vie a changé quand j'ai décidé de répondre à l'appel de la vie.

Etes-vous prête à écouter cet appel aussi ?

Joyissime





Question #1

Passion

*La passion vous indique toujours le chemin de
votre moi authentique.*



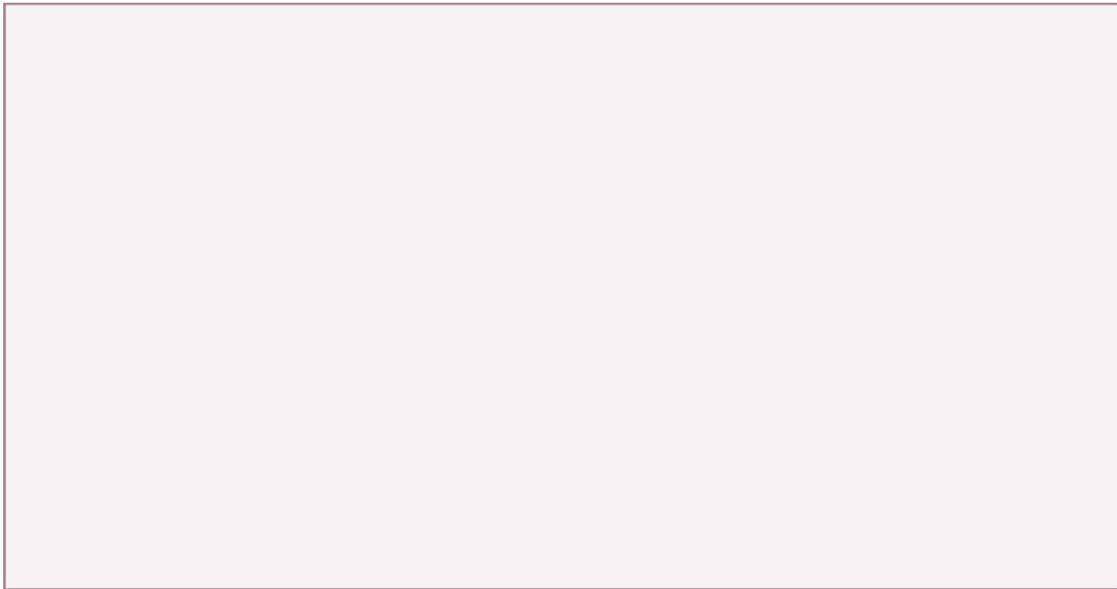
Passion

Vos passions, ce qui vous anime, ce qui vous remplit de joie, sont un excellent premier indicateur de votre mission d'âme. Je crois profondément que nous sommes sur terre pour vivre en joie. Et justement, la joie est une boussole, un phare, qui nous montre que nous sommes engagées sur la voie où nous donnerons le meilleur tout en nous sentant pleinement nous-mêmes. Cette voie, c'est celle de notre vocation, ou mission d'âme (ou de vie), ou noble but. Choisissez les mots qui résonnent pour vous.

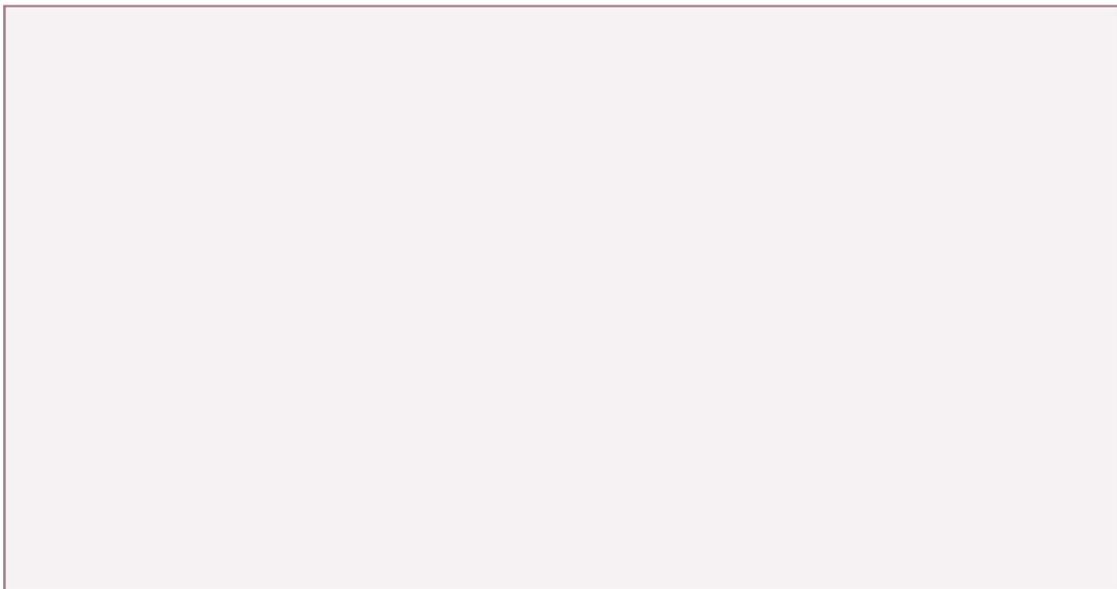
Vos passions touchent tous les champs de votre vie. Peut-être s'expriment-elles davantage dans le champ personnel, celui des loisirs, que dans le champ professionnel. Peut-être est-ce le cas aujourd'hui, et cela peut changer. Vous avez le pouvoir de créer une vie professionnelle enthousiasmante, qui intègre vos passions. Cela commence par prendre conscience de ce qui allume votre flamme intérieure. Souvent, en devenant adultes, nous oublions ce qui nous embrasait, enfants.

Je vous propose ici une palette de questions, pour vous aider à cerner vos passions : qu'est-ce qui vous intéresse profondément, et qui se traduit en lectures, films, sports, sorties, conférences, recherches... ? De quoi adorez-vous parler avec d'autres personnes qui partagent votre passion ?
L'indicateur ultime : la joie que vous ressentez en vous livrant à cette activité.

Que faites-vous avec passion ? Dressez la liste de tout ce que vous adorez faire (pro ou perso), ces activités qui vous animent, vous font vous sentir pleine de vie. Pensez aussi à vos passions d'enfant...



Si vous ne vous préoccupez absolument pas ni d'argent, ni du regard des autres, que feriez-vous ?





Question #2

Talents

*Vos talents s'expriment quand vous pouvez dire :
c'est vraiment moi. Alors, vous êtes au plus près de
votre élan de vie.*



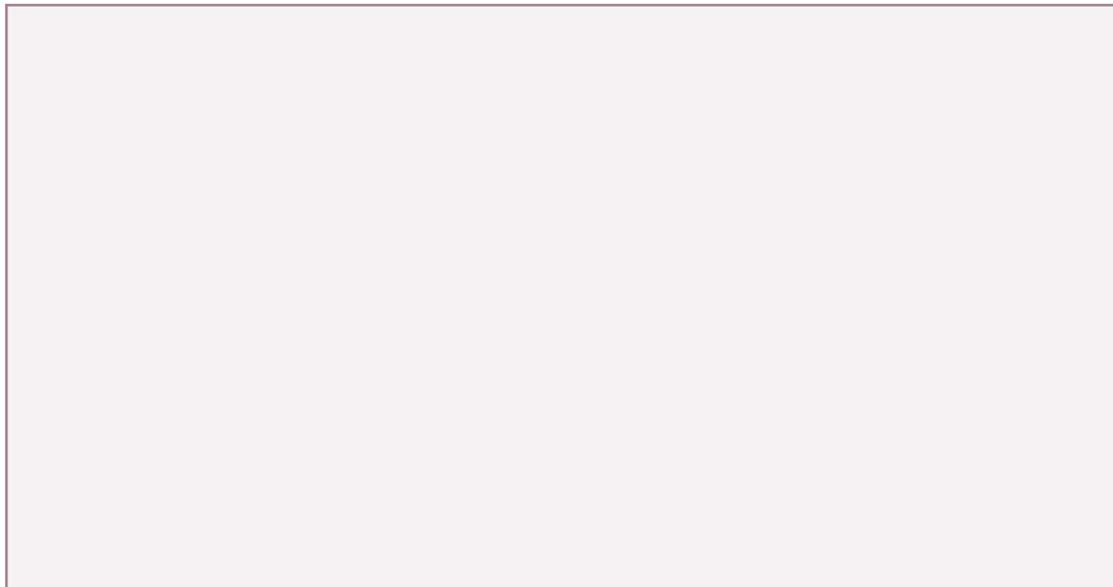
Talents

J'ai envie de commencer ici par une mise en garde : attention, si vous ne faites que ce pour quoi vous êtes bonne, vous pourriez bien finir par passer à côté de l'expression de votre plus beau potentiel. C'est le piège des compétences. Ce pour quoi vous êtes bonne, et même parfois très bonne, c'est souvent ce que vous avez appris : au cours de votre éducation, vos études, vos expériences professionnelles. Vos compétences sont certes des atouts, mais est-ce que vous y prenez du plaisir, est-ce que cela vous donne de l'énergie, est-ce que c'est facile ? Est-ce que cela allume en vous une flamme ?

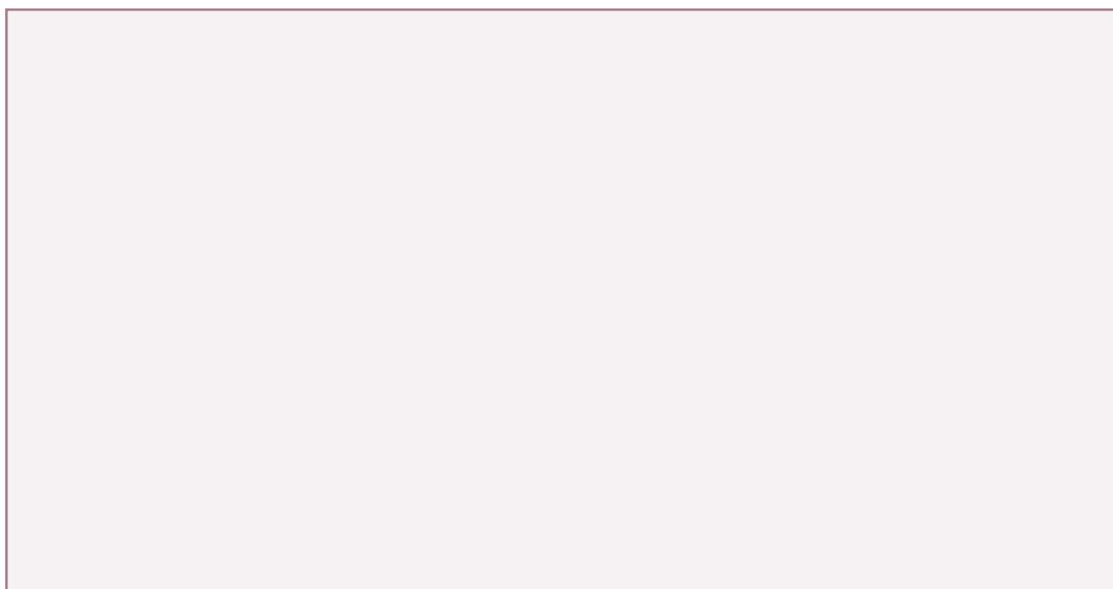
Je rencontre beaucoup de femmes qui réussissent admirablement leur carrière (selon les « codes » couramment admis) et qui pourtant se sentent exténuées, frustrées, décalées... Ce décalage, c'est celui qui existe entre ces compétences qu'elles montrent vaillamment, et leurs talents profonds, qui souvent restent inexploités. Il y a plusieurs raisons à cela : manque d'autonomie, difficultés à s'affirmer, déficit de confiance en soi... Mais, avant même d'invoquer ces obstacles, ce que j'observe souvent, c'est tout simplement la non-conscience de ces forces qui sommeillent en chacune.

Nous sommes tellement accoutumées à « rentrer dans le moule », que nous en oublions que nous avons le pouvoir de créer notre propre moule, celui qui révèle nos plus lumineux talents. Combien parmi vous se sont épuisées à être bonnes – même excellentes – dans des domaines qui ne leur donnaient pas de joie ? Et finalement, notre quête d'approbation étant toujours très vive, pour peu que nous obtenions un peu de reconnaissance pour nos succès, nous nous contentons de vivre cette vie à petit feu – ne parle-t-on pas de mourir à petit feu ? Alors, réveillez, révélez vos talents !

Que faites-vous avec facilité et plaisir ? Qu'est-ce qui vous donne de l'énergie ? Identifiez au moins 5 talents. Et 10 si vous êtes inspirée !



Choisissez le talent que vous exprimez le moins. Que pourriez-vous faire, maintenant, pour davantage le déployer ?





Question #3

Merci

*Si vous masquez votre singularité,
vous privez le monde de votre lumière.*



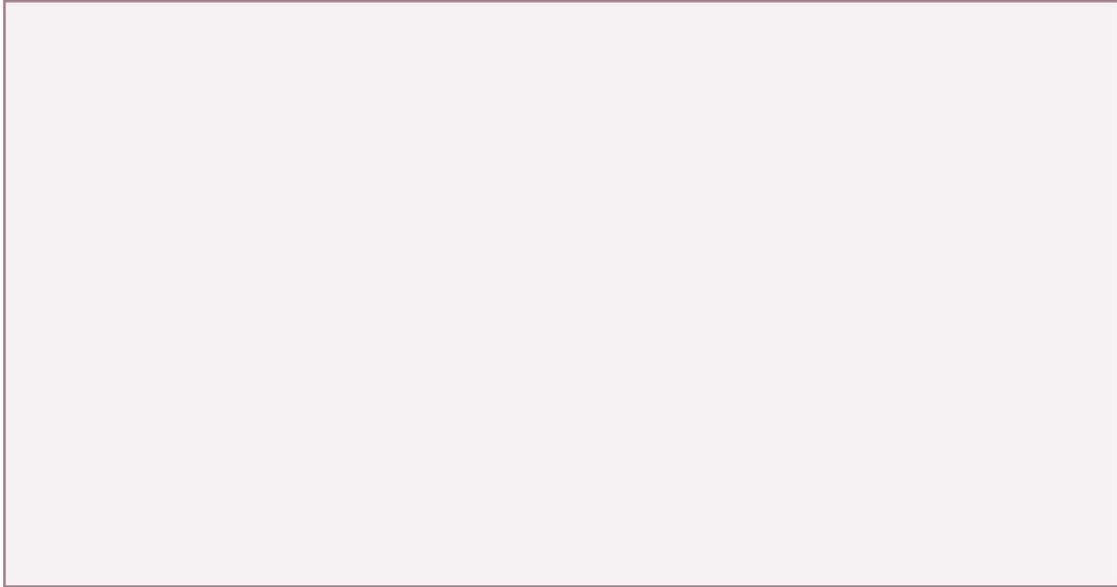
Merci

Je vous invite ici à vous poser une question très simple, et très puissante, pour continuer à vous éveiller au génie qui est en vous : pour quoi vous dit-on le plus souvent merci ? Mettez-vous à l'écoute des personnes de votre entourage lorsqu'elles vous expriment leur gratitude. Y a-t-il un thème récurrent ? Est-ce que l'on vous remercie souvent pour votre écoute, vos conseils, les solutions techniques que vous trouvez, vos idées créatives, votre humour, votre esprit positif, vos initiatives ?...

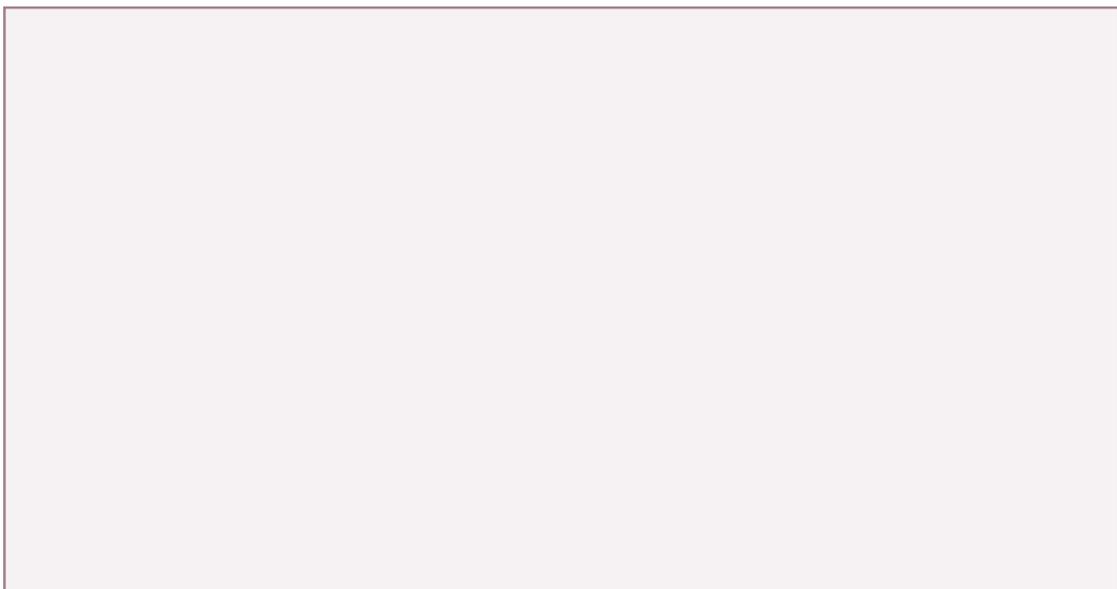
Vous pouvez aussi observer ce pour quoi on vous sollicite souvent. C'est une autre manière d'aborder ces talents que vous offrez au monde. Souvent, nous ne sommes pas conscientes de ces dons que nous portons, car nous les exerçons de manière tellement naturelle qu'ils ont bien peu de valeur à nos yeux. Puisque c'est facile pour nous, puisque cela ne nous demande aucun effort, et qu'en plus nous y prenons du plaisir, pourquoi est-ce que cela serait une pépite dans notre malle aux trésors ? Et justement, la facilité, le plaisir, l'énergie, sont autant d'indicateurs que nous sommes au plus près de nos talents, et de notre mission ou vocation.

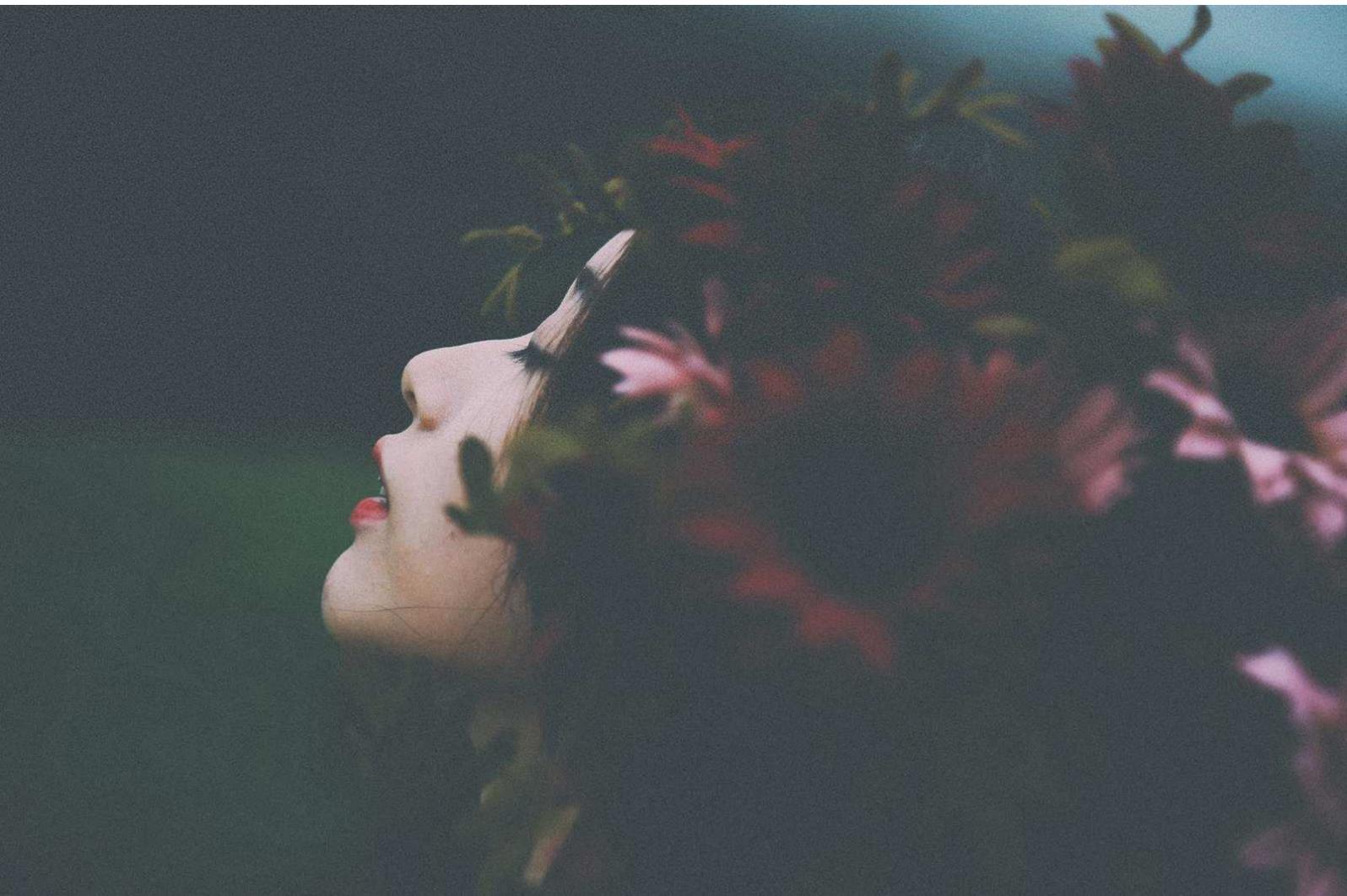
Est-ce que ces thèmes où vous recevez de la gratitude recouvrent vos passions et les talents que vous vous reconnaissez aisément ? Y a-t-il là des champs que vous avez des difficultés à reconnaître, et qui pourtant révèlent bien une partie de vous où vous brillez (même si cette « brillance » n'est vraiment pas facile à admettre !)

Pour quoi les autres vous disent-ils merci en général ? Pour quoi vous demande-t-on de l'aide ?



Qu'est-ce que cela révèle de vos talents ?





Question #4

Admiration

Vos aspirations se révèlent dans votre admiration.



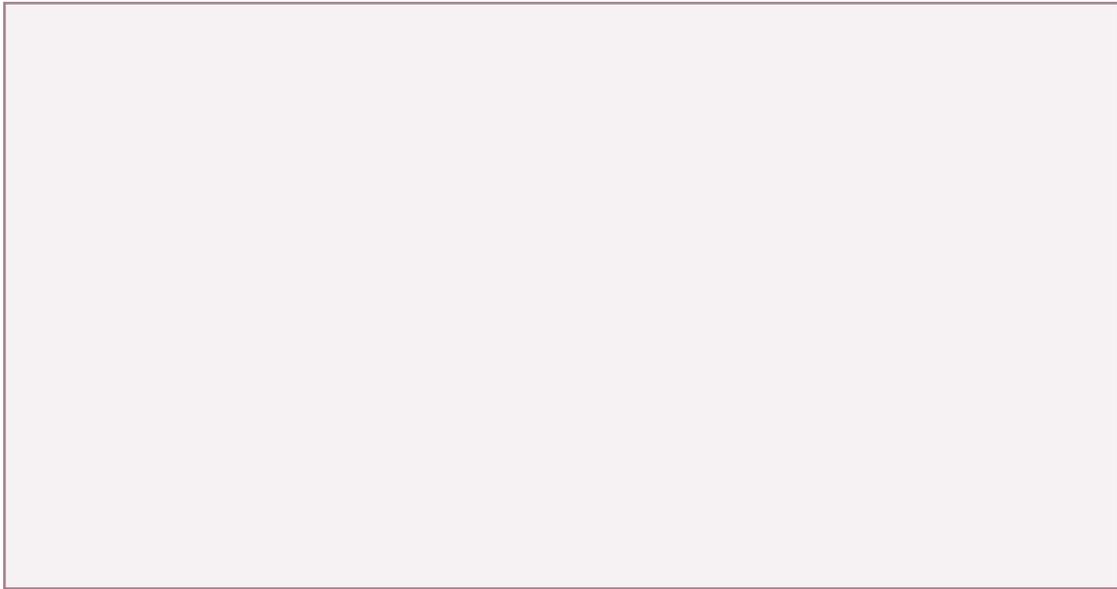
Admiration

L'admiration n'est pas l'envie ou la jalousie. L'admiration est un puissant révélateur positif de votre potentiel. Je glisse ici une question : et si ces traits que vous admirez tant chez d'autres, vous les portiez en vous, en germe ? Admirer, c'est identifier chez les autres cette part de beauté que nous portons, et que souvent nous ignorons. Ces personnes qui nous inspirent ont une énergie qui rencontre la nôtre, même si cette dernière n'est pas – encore – pleinement exprimée.

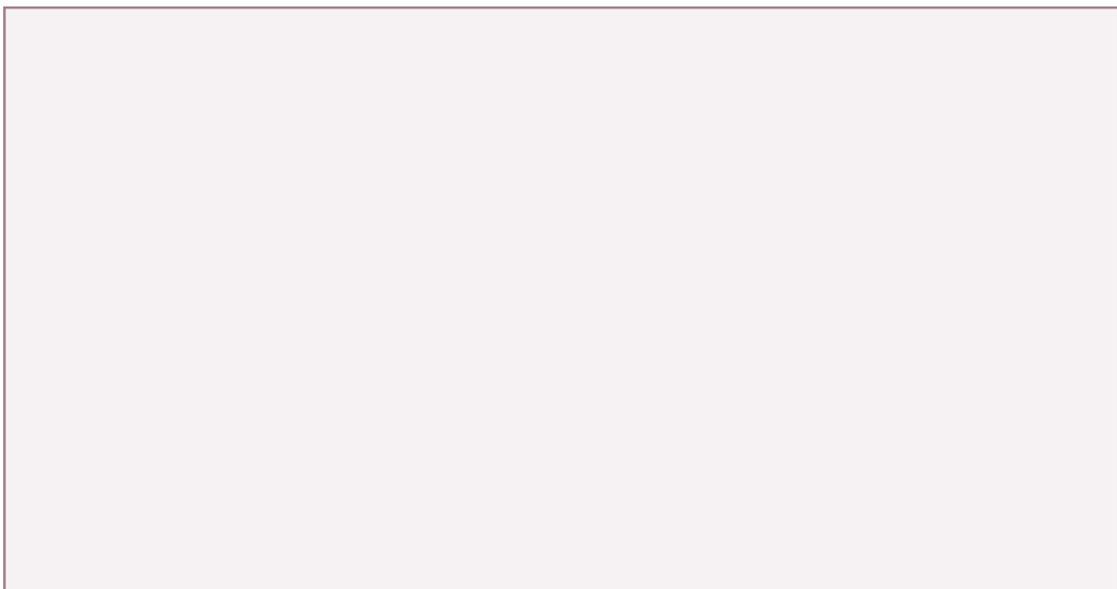
Vous portez en vous ce vers quoi vous êtes attirée. Alors, qui admirez-vous ? Et pour quoi ? Est-ce la spiritualité engagée du Dalai Lama ? La puissance de Barack Obama ? L'humour de Florence Foresti ? Le courage de votre grand-mère ?... Vos héroïnes, vos héros peuvent être des personnes célèbres ou inconnues, vivantes ou décédées, réelles ou imaginaires. Ce qui importe, c'est l'estime que vous leur portez, ce qui vous impressionne chez elles.

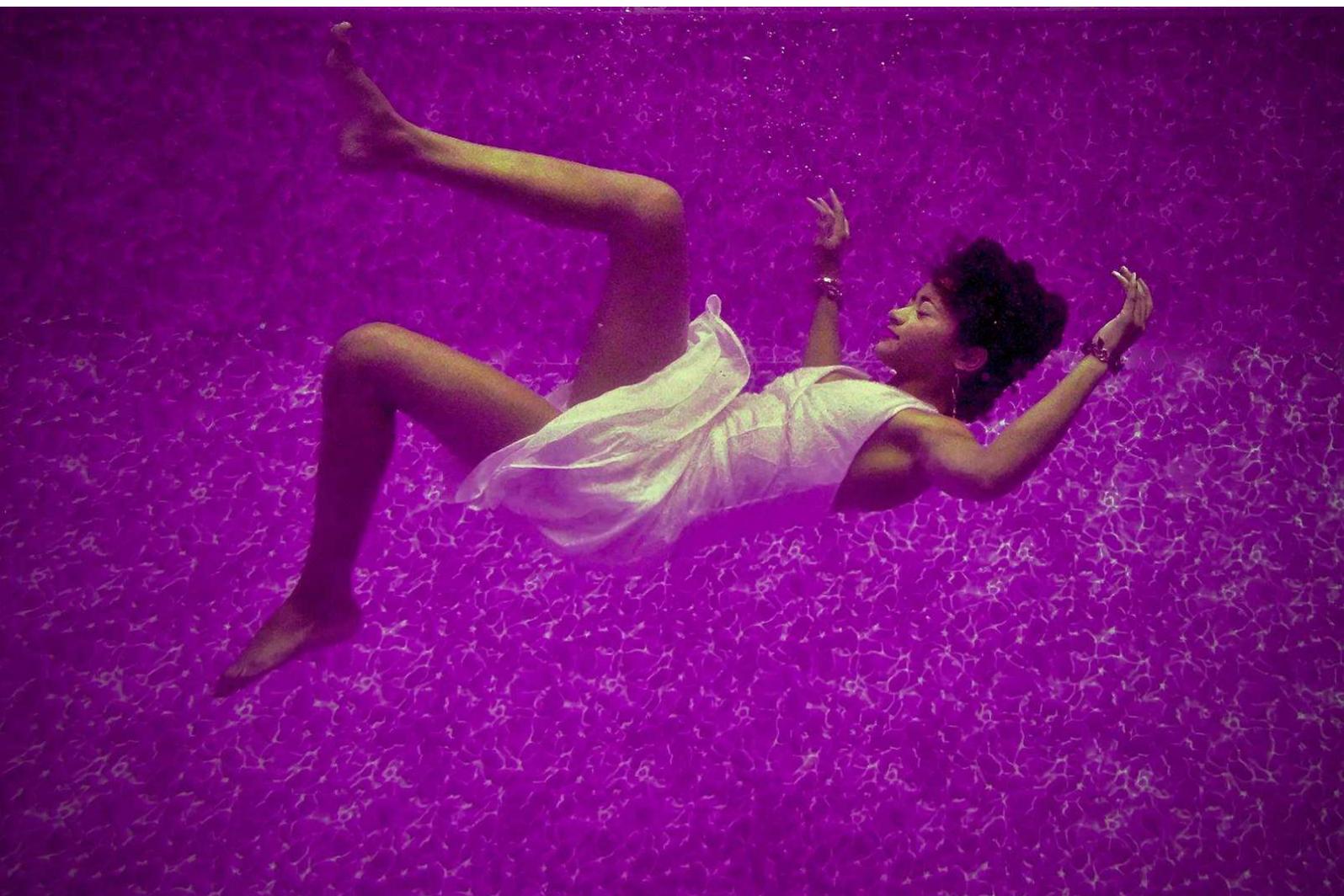
En identifiant les traits communs qu'ont ces personnes que vous admirez et qui vous inspirent, vous avez des indices sur ce qui est essentiel pour vous, sur votre potentiel à cultiver, et sur les orientations qui vous combleront. Lorsque vous avez une décision à prendre, vous pouvez faire appel à l'un de vos héros, celui qui incarne cette sagesse dont vous avez besoin pour avancer : que ferait cette personne à ma place ? C'est une manière de vous approprier cette puissance.

Qui sont vos 5 « héroïnes / héros » ? (réels ou imaginaires, célèbres ou inconnus...)



Quelles sont les 3 à 5 caractéristiques (qualités, comportements, réussites) que vous admirez le plus chez ces personnes ?
Qu'est-ce que cela dit de vous ?





Question #5

Enthousiasme

*Où est mon enthousiasme, où est ma joie ?
Là est la question.*



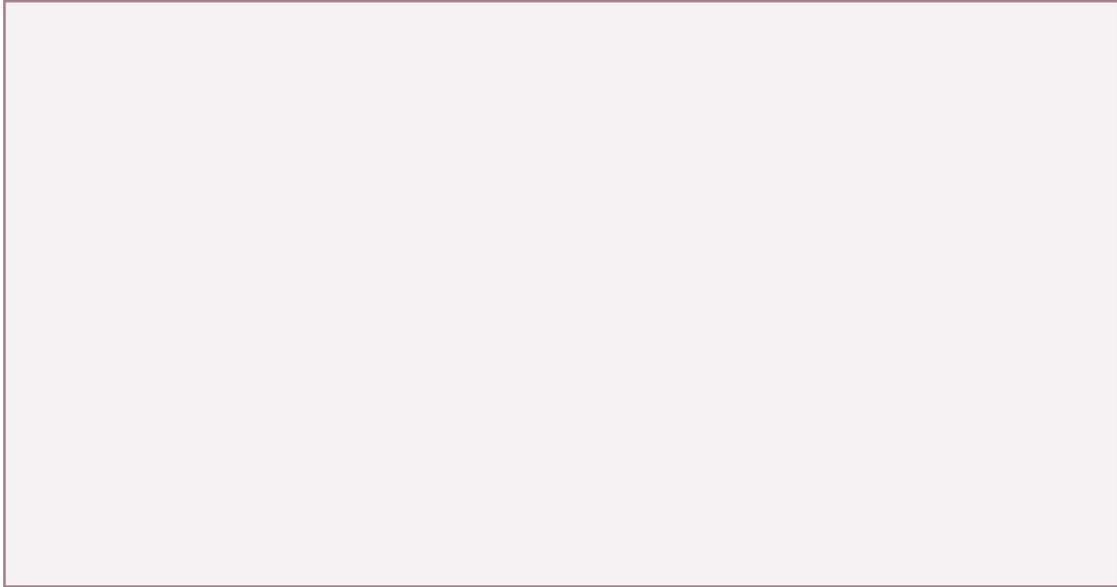
Enthousiasme

L'enthousiasme est un sentiment très puissant. Il se trouve à la croisée de la joie et de l'inspiration. L'étymologie grecque du mot enthousiasme - *en theos* - évoque le fait de se sentir inspiré ou possédé par le divin. Il y a une puissance particulière dans l'enthousiasme, de l'ordre de la vibration, du frisson, souvent en lien avec la passion. Sous son impulsion, nous nous sentons inspirées, transportées, L'enthousiasme nous motive à nous dépasser, avec la confiance que nous avons toutes les ressources pour réussir.

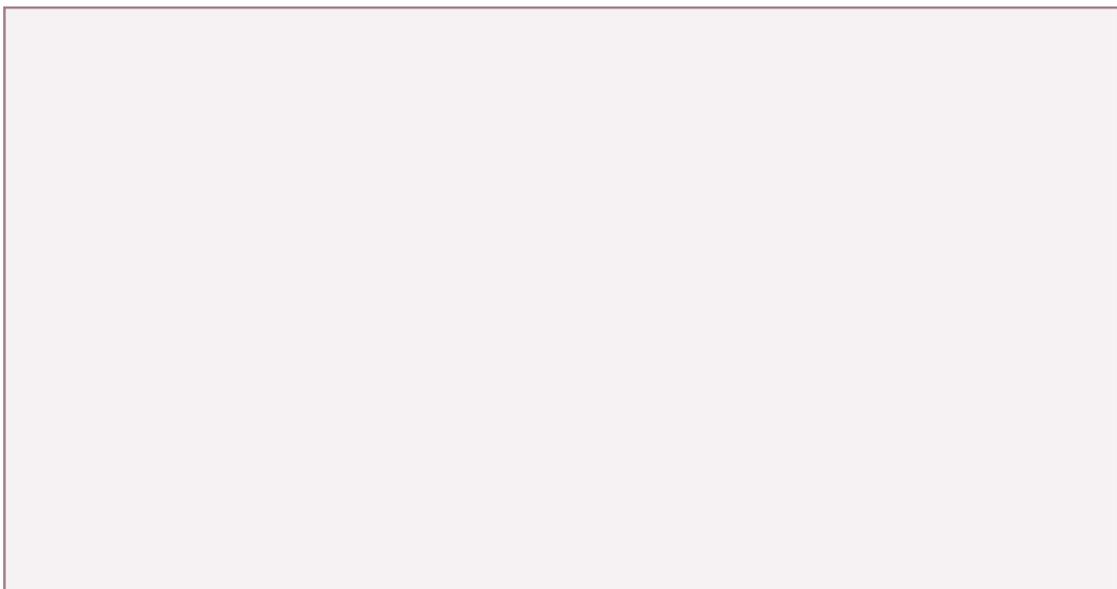
Si la joie est une flamme, l'enthousiasme y ajoute de l'ardeur. Il est force de création, il est cette énergie de poursuivre des buts sources de joie. Bien sûr, nous ne pouvons pas être en permanence dans l'enthousiasme. Heureusement ! Cet état est si énergisant que nous en oublierions de nous poser, nous reposer parfois. Et souvent, avec l'enthousiasme vient le courage de mener les actions nécessaires pour réaliser les buts que nous poursuivons.

La joie – et plus encore l'enthousiasme – sont des guides précieux pour choisir les projets ou activités dans lesquels vous vous engagez. Lorsque l'on vous fait une proposition, mettez-vous à l'écoute de vos ressentis : y a-t-il de la joie, de l'enthousiasme ? Est-ce léger et vibrant en vous ? Si la réponse est oui, alors allez-y ! Sinon, renoncez. L'enthousiasme donne un oui authentique, celui qui libère votre génie, attire toutes les ressources dont vous avez besoin, amène à vous les opportunités qui vont vous aider.

Quand vous sentez-vous enthousiaste, inspirée, à votre place, à tel point que vous perdez la notion du temps ?



Comment pourriez-vous, dès maintenant, vivre davantage ces moments-là ?





Question #6

Stop

*Tout commence quand vous dites oui aux actes posés
en accord avec vos désirs.*



Stop

Je suis éberluée de voir combien nous continuons de faire toutes ces choses que nous savons ne pas être bonnes pour nous. Moi la première ! A quoi peut ressembler cette liste ? Je vais arrêter de... « me préoccuper de ce que pensent les autres de moi... me sentir illégitime dans ce que je fais – tiens, le syndrome de l'imposteur ?... M'inquiéter pour l'avenir... Travailler avec ce client qui me cause tant de soucis... Manger des gâteaux dès que je sens le stress monter... Tout faire moi-même sans savoir déléguer... etc...»

Il y a tant de choses que vous aimeriez arrêter de faire n'est-ce pas ? Et pourtant, vous ne dites pas stop : par habitude, paresse, confort, croyance que ce n'est pas possible de changer, peur de changer... La peur de changer est sans doute le frein le plus puissant. Notre cerveau adore fonctionner selon les bonnes vieilles habitudes, en mode « pilote automatique ». En plus, notre ego est souvent puissant pour protéger nos croyances limitantes, avec comme arme : la peur.

Alors, comment déjouer ces pièges ? Ecoutez votre cœur. Le cœur sait quels sont les « oui » et les « non » qui sont justes pour vous. Alors... comment écouter son cœur ? Le cœur vous envoie des messages par la voie des émotions. Quand vous ressentez de l'inquiétude, de l'anxiété, de la tension, de l'aigreur... votre cœur vous indique que vous vous engagez sur une voie sans issue. Et observez comme votre cerveau cherche à justifier vos choix, vos comportements, vos actions. C'est le moment du grand saut : donner la priorité à ce qui vous appelle profondément, à l'appel de votre âme. Ce que vous décidez d'arrêter de faire est aussi important que ce que vous commencez à faire. Dites « non » avant de dire « oui ».

Qu'aimeriez-vous arrêter de faire ? Listez au moins 5 activités/habitudes qui vous pèsent, qui génèrent de la frustration ou d'autres sentiments négatifs.

Choisissez celle dont vous voulez vous débarrasser en priorité, et écrivez les sentiments qu'elle génère. Qu'aimeriez-vous ressentir à la place ? Décidez !





Question #7

Emotions

*Emotion, du latin ex-movere :
mouvement vers l'extérieur.
Quel est le mouvement naturel de votre âme ?*



Emotions

Lorsque vous poursuivez des buts, des objectifs, est-ce vraiment l'objet en question que vous voulez ? Prenons un exemple : si vous êtes entrepreneuse et voulez atteindre un certain niveau de chiffre d'affaires, est-ce vraiment ce chiffre qui vous anime ? Je ne crois pas... C'est peut-être un signe de réussite que vous cherchez. Et en cherchant à « réussir », c'est le sentiment de fierté, de confiance, d'accomplissement... que cela vous procurera. Votre objectif peut être aussi de gagner davantage d'argent pour vous offrir des vacances sur une plage paradisiaque ou des massages toutes les semaines. Ce que vous cherchez alors, ce sont encore - in fine - des sentiments agréables : détente, relaxation, sérénité...

Nous sommes mues par la quête d'un certain état intérieur, que nous projetons dans le monde extérieur. Notre moteur principal, c'est une émotion, et pour la ressentir, nous cherchons à atteindre tel ou tel objectif « matériel ». Mais le plus souvent, nous nous focalisons sur l'objet, sans nous attarder sur ces sentiments qui nous mettent en mouvement. Or, ces sentiments sont au cœur de tout. Si nous en prenons conscience, nous pouvons agir avec beaucoup plus de grâce.

Agir avec plus de grâce, c'est poser l'intention de ressentir davantage ces sentiments, et poser des actes, au quotidien, pour les mettre à l'honneur. Sans attendre l'atteinte de nos objectifs. Si j'attends d'avoir atteint mes objectifs financiers pour ressentir la détente et la sérénité, ma vie n'est que tension permanente. Que puis-je faire, ici et maintenant, pour favoriser et cultiver ces sentiments ? Cela commence par mettre de la clarté sur ces sentiments que votre âme aspire à ressentir.

Comment avez-vous envie de vous sentir dans votre vie ?
Ecrivez tous les sentiments que vous avez envie de ressentir en priorité.

Choisissez un sentiment, celui qui vous est le plus cher, et affinez-le, avec cette question : « à quoi est-ce que cela ressemble ? », que vous répétez plusieurs fois.

Exemple : Je veux ressentir la confiance.

A quoi ressemble la confiance ? Etre confiante c'est me sentir sûre de moi

A quoi ressemble la confiance ? Etre confiante c'est avoir une vision claire

A quoi ressemble la confiance ? Etre confiante c'est être puissante

Et, à ce 3^{ème} niveau, je sens que je touche là au cœur de la confiance : me sentir puissante.





Question #8

Succès

*Vos rêves d'enfant sont là pour vous aider à redéfinir
votre propre vision du succès.*



Succès

Souvent, nous poursuivons le succès, sans vraiment savoir à quoi cela ressemble – ou ressemblera... si nous y parvenons un jour. Car un des pièges du succès, c'est que souvent il est inatteignable. Nous évaluons nos réussites selon des critères si exigeants, que nous ne pouvons jamais les satisfaire. Ou alors, quand bien même nous y parvenons un jour, nous nous fixons immédiatement d'autres objectifs à atteindre. Nous poursuivons une réussite qui n'est pas la nôtre.

Quelle vision du succès vous êtes-vous donc appropriée ? Qui a fixé ces règles que vous avez adoptées comme étant les vôtres ? Souvent, en poursuivant ainsi un succès qui ne répond pas à votre mission d'âme, vous vous épuisez vous êtes en tension permanente, vous agissez en passant en force. Vos étalons du succès définissent non seulement comment vous vous sentez, mais aussi les buts que vous poursuivez.

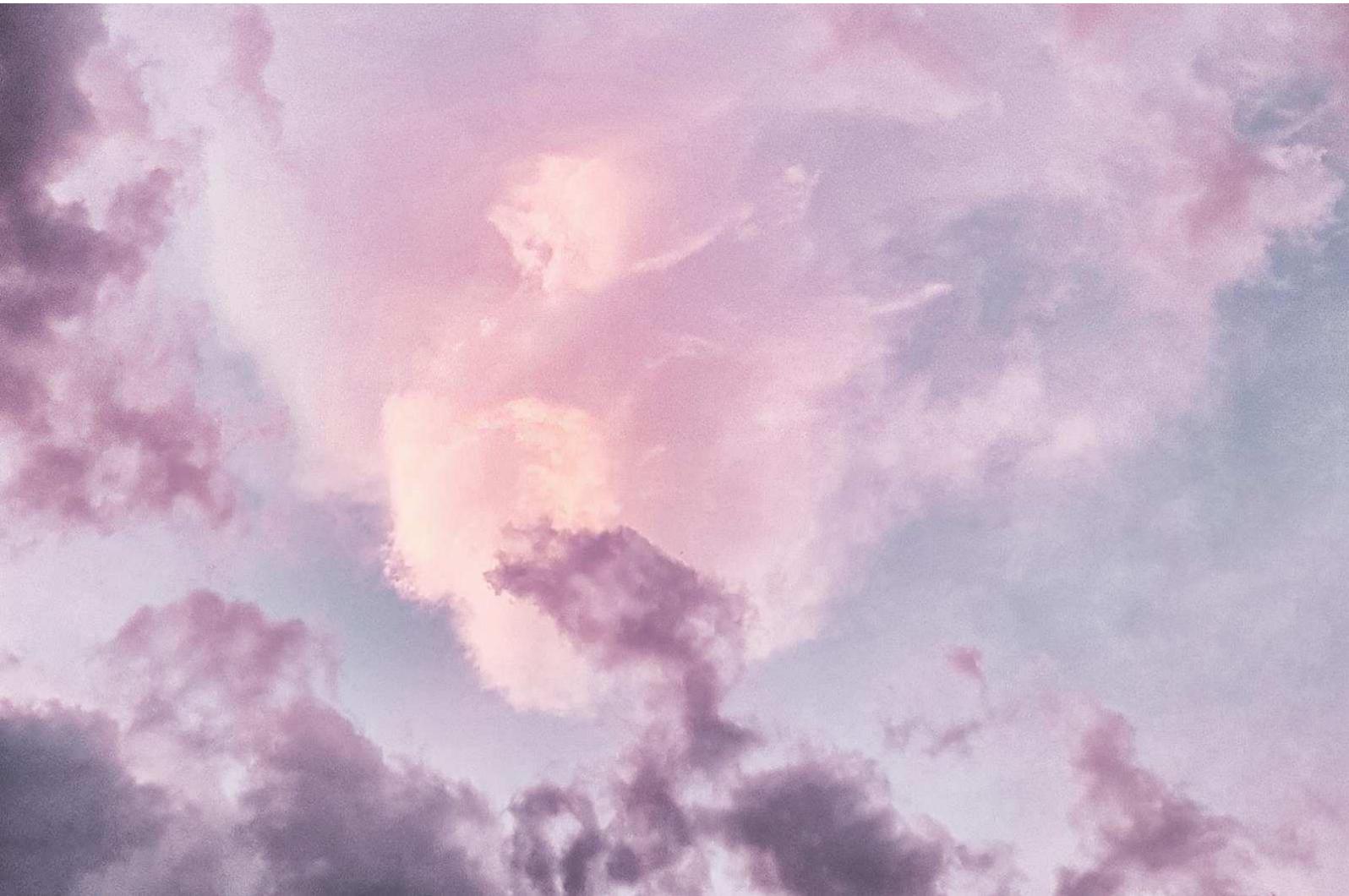
Souvent nous traçons notre carrière mues par une quête de reconnaissance, qui biaise les actions que nous menons. Agissez-vous en lien avec vos désirs profonds, ou en quête d'approbation ?

Il est essentiel de vous interroger sur votre propre définition du succès, en acceptant que vos critères sont ceux qui sont justes, vrais, sans tenir compte de ce que vous croyez être bon ou bien. C'est la voie de l'authenticité. C'est sur cette voie que vous pourrez vous détendre et agir avec fluidité, et vivre ces sentiments de joie, sérénité, liberté ou accomplissement qui vous sont chers.

Quelle est votre propre définition du succès ? Quels sont les critères qui vous feront dire « j'ai réussi ».

Quel étalon avez-vous adopté pour évaluer vos succès ? A qui l'avez-vous emprunté (vos parents, une figure-modèle, la société...)?





Question #9

Vision

Votre vision est la racine de ce que vous faites, permettant ainsi à qui vous êtes de grandir.



Vision

Tout commence dans la vie par une vision, un rêve, une pensée. Toutes les inventions, toutes les créations sont d'abord le fruit de l'imagination, qui génère des pensées, puis des actions. Il y a une véritable puissance dans votre vision, dans vos rêves. C'est ainsi que le monde évolue. C'est là aussi que se trouve, individuellement, votre pouvoir créateur. Que faites-vous de ce pouvoir ? Laissez-vous vos rêves être façonnés par « l'extérieur », par la société, par les injonctions sur ce que doit être la réussite ?

Il est de plus en plus difficile de rester maîtres de nos rêves, tant nous sommes soumis à des diktats sur ce qu'il convient de consommer ou de montrer pour avoir notre place dans la société. Alors, quand vous rêvez d'une grande maison à la campagne, d'une famille avec deux enfants, d'une silhouette fluette ou de courir un marathon... s'agit-il bien de vos rêves à vous, de l'appel de votre âme ? Vos aspirations sont-elles en lien avec votre vocation profonde, ou destinées à impressionner les autres ?

Souvent, les objectifs que vous poursuivez sont des déclinaisons de vos rêves, censés vous rendre heureux. Or, si vos buts ne sont pas une émanation de votre cœur, de votre âme, alors le bonheur ne sera jamais au rendez-vous. Il est essentiel de faire le tri entre ce qui vous fait vraiment vibrer, et ce qui n'élève pas votre fréquence. Cela nécessite, en premier lieu, de dire non à ces pseudo-rêves dont vous avez hérité et qui ne vous appartiennent pas. Vous portez peut-être encore les rêves de vos parents, de vos grands-parents, d'un professeur, d'un mentor, d'un manager... C'est le moment de vous en délester.

Déroulez ce processus de questionnement pour chacun de vos rêves les plus chers !

Quelle est votre vision de votre vie parfaite ? Quels sont vos rêves, vos désirs profonds ?

Pour chaque rêve, écrivez :

Rêve n°1 : Je veux... (mon rêve), parce que...

Rêve n°1 : Trois raisons pour lesquelles ce rêve est irréalisable

Rêve n°1 : Trois pensées ou affirmations positives qui annulent les vibrations négatives ci-dessus

Rêve n°1 : Trois actions que je peux mener maintenant pour faire un premier pas vers mon rêve





Bonus

Les 5 secrets

pour mettre votre cerveau au service de votre cœur

- Votre cerveau agit selon ce qu'il croit que vous voulez : les mots que vous vous dites et les images que vous créez mentalement.
- L'imagination est plus puissante que la connaissance ; tout ce qui prend forme commence dans le champ de l'imagination.
- Votre cerveau est naturellement orienté vers le négatif, et vous avez le pouvoir de changer cette programmation, vers le positif.
- Vous formez vos croyances, puis vos croyances vous forment : prenez soin de choisir les croyances qui donnent vie à vos désirs.
- Vos pensées créent votre réalité.



Félicitations !

Au fil de ces 9 questions, vous avez commencé à raviver la flamme.

J'espère que ce guide vous a éclairée. En tout cas, j'ai eu une joie immense à le créer, tout comme j'adore accompagner les femmes qui aspirent à plus de :

- **Clarté** sur leur mission d'âme, et comment la transposer en activité épanouissante.
- **Confiance** en leurs ressources infinies et leur capacité à vivre leur job en joie.
- **Créativité** pour façonner leur vie professionnelle en lien avec leurs aspirations profondes.

Si vous souhaitez être accompagnée pour avancer pas à pas et explorer davantage chacune de ces questions, je vous invite à découvrir mon approche sur www.joyissime.com

Je préfère m'engager pleinement et accompagner seulement quelques femmes impatientes de briller - engagement avec mon expertise, mon expérience, et mon intuition. Alors les places sont limitées !

J'ai hâte de vous voir raviver la flamme avec votre travail !

Anne-Valérie

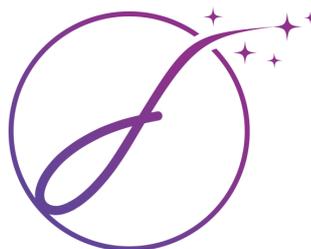
Voulez-vous être pilote ou passagère de votre vie ?



J'accompagne des femmes talentueuses et ambitieuses à révéler leur mission d'âme et découvrir votre pouvoir créateur sur leur vie professionnelle.

Je vous aide à découvrir POURQUOI vous êtes là, QUOI faire de cette réponse, et COMMENT avancer.

Le résultat : la JOIE de VIVRE une vie professionnelle EPANOUISSANTE, selon votre propre définition du SUCCES !



www.joyissime.com