

MÉTIER
PASSION
INSPIRATION

RÊVER.

INSPIRE-MOI
UN MÉTIER

SA.

5 CLÉS POUR
RÉAPPRENDRE
À RÊVER SA VIE

VIE.

<http://inspiremoiunmetier.com/>

5 clés pour réapprendre à rêver sa vie



Merci de votre intérêt pour mon projet et pour ce guide
« **5 clés pour réapprendre à rêver sa vie** ».

J'ai à cœur de continuer à vous faire découvrir mon univers, de partager encore plus ce chemin de transformation sur lequel je suis depuis plus d'un an, et, je l'espère, vous aider dans vos propres transformations de vie.

Ce guide est sous **licence Creative Common** 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur Camille Rimbault comme l'auteure de ce livre, et d'inclure un lien vers <http://inspiremoiunmetier.com/>

Pourquoi « 5 clés pour réapprendre à rêver sa vie » ?

Car pour moi :

« FAIRE DE SA VIE UN RÊVE ET DE SON RÊVE UNE RÉALITÉ »

comme le disait Antoine de Saint Exupéry ce n'est pas uniquement faire de sa vie un enchantement, un bonheur, un plaisir.

C'est avant tout **rêver sa vie**, rêver sa vie pour pouvoir ensuite **faire de sa vie un rêve**.

Mais aussi car en discutant avec mes ami(e)s, mon entourage, les personnes que j'interviewe...je me suis rendue compte qu'une des choses qui bloque lorsqu'il s'agit de transformer sa vie est qu'on n'arrive même pas à l'imaginer, à imaginer ce qui nous fait rêver.

J'ai donc eu envie de partager avec vous comment j'ai réappris à rêver, comment j'ai pu trouver des réponses qui me font vibrer aux questions:

« Que rêves-tu de faire ? »

« Quelle serait la vie de tes rêves ? »

...dans l'espoir de **vous aider dans vos propres transformations de vie**.





Voici les 5 clés que vous découvrirez dans ce guide :

#1 - LE RETOUR EN ENFANCE

#2 - NOS VOIX INTÉRIEURES

#3 - FAIRE LE VIDE

#4 - LE RÊVE ÉVEILLÉ

#5 - LE BILAN EN IMAGES

Je vous invite à *vivre, ressentir ces clés, les faire vôtres.*

Elles vous guideront peut-être à *les adapter à qui vous êtes*, à comment vous fonctionnez.

Prenez-les comme un guide, un point de départ.

Testez et écoutez.

#1 - Le retour en enfance

**SE RECONNECTER À L'ENFANT QUE NOUS ÉTIIONS
ET À CE QUI LE FAISAIT RÊVER.**

Pour commencer, je vous propose de faire un petit (ou grand) voyage dans le temps. De remonter dans votre enfance. Là où les rêves sont encore bien présents.

Prenez 15 minutes, vous pourrez approfondir l'exercice plus tard mais **commencer est le plus important.**

Fermez les yeux et rappelez à vous vos souvenirs d'enfance. Remontez autant que possible à avant vos 10 ans. L'âge varie pour chacun de nous, ce qui est important c'est de pouvoir **faire revenir en mémoire l'enfant que vous étiez à cette époque et de vous y connecter.**

Quand vous fermez les yeux quels sont les souvenirs qui vous reviennent en mémoire ?

Souvenez-vous de vos comportements, de vos rêves récurrents, des métiers que vous vouliez faire, de votre monde idéal, de ce qui vous faisait rêver ou bien encore des questions que vous vous posiez (surtout celles qui peuvent maintenant vous sembler un peu étranges et que la majorité des autres enfants ne se posent pas). **Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise question.** Posez-vous toute question qui peut vous aider à vous reconnecter à l'enfant qui est en vous car selon moi il est un lien magique vers qui nous sommes profondément, vers notre âme.

Si vous avez du mal à faire remonter vos souvenirs, vous pouvez aussi demander à vos parents ou proches : Comment vous étiez enfant, ce qui vous définissait, en quoi vous étiez différent(e) de vos frères/sœurs, ami(e)s, membres de votre famille....

Notez ! Notez tout ce qui ressort de cet exercice et gardez le bien au chaud !

Pour vous aider à vous lancer, voici mon exemple. En faisant cet exercice je me suis souvenu qu'enfant, je me demandais déjà ce que cela serait si je pouvais vivre la vie d'une autre personne. Ce questionnement n'avait pas vraiment de sens jusqu'à ce que l'idée de créer Inspire-moi un métier me traverse l'esprit, à ce moment tout est tombé à sa place. Cela peut vous paraître simple, et cela l'est, il ne s'agit que de refaire des liens entre qui vous étiez en tant qu'enfant, et qui vous êtes maintenant pour vous aider à retrouver qui vous êtes vraiment et ce qui vous anime.

#2 - Nos voix intérieures

**PRENDRE CONSCIENCE DE NOS VOIX INTÉRIEURES,
LES ÉCOUTER ET APPRENDRE À EN FAIRE DES ALLIÉES.**

Nous avons tous plusieurs voix intérieures avec lesquelles nous sommes plus ou moins familiers.

La voix intérieure qui nous dit de ne pas faire ci ou ça, qu'on n'y arrivera pas, qu'on n'est pas assez intelligent(e), intéressant(e), beau ou belle... prend parfois tellement d'importance qu'elle nous empêche de vivre.

Heureusement, il y a cette autre voix parfois plus timide. **Une voix douce et bienveillante.** Celle-ci donne des idées, elle dit de rêver, qu'on peut y arriver...

Prenez le temps, chaque jour, d'écouter ce qui se passe dans votre esprit, en positif et en négatif.

Prenez conscience de ces deux (ou plus !) voix intérieures.

Accordez de l'importance à celle qui vous soutient, qui vous donne des idées mais aussi à celle qui les jette à la poubelle, toujours pour de bonnes raisons, avant même qu'elles n'aient eu le temps de se réaliser, celle qui vous rabaisse.

Si besoin vous pouvez noter ce qu'elles disent. Sans jugement, de manière factuelle.

Dans un second temps décidez de **rééquilibrer le temps de parole de chacune de ces voix** intérieures, donnez plus de poids à la voix qui vous fait du bien par exemple. Le but n'est pas d'en nier une mais d'**en faire des alliées !**

Ce n'est pas beau ça ?!?

#3 - Faire le vide



**NE RIEN FAIRE, S'ARRÊTER POUR CRÉER UN ESPACE
DISPONIBLE ET CRÉATEUR!**

En fonction de la vie que vous menez cette clé #3 peut représenter un vrai challenge.

Certaines personnes (dont je faisais partie) ne savent tout simplement pas s'arrêter ne serait-ce que quelques minutes sans RIEN faire (probablement car nous n'avons jamais appris !).

C'est là le challenge et la clé, **la création d'un espace disponible et créateur.**

Arrêtez-vous au moins 15 minutes, le mieux serait que vous puissiez vous arrêter une journée voire quelques jours !

Arrêter-vous vraiment, sans lire, écrire, manger, regarder un film, être sur votre téléphone...ne faites RIEN...

Observez ce qui se passe en vous.

Observez **les pensées** qui se créent, celles qui passent et celles qui restent.

Observez **les dialogues** entre vos voix intérieures.

Vous pouvez aussi vous posez des questions - sans y répondre – tout en continuant à observer.

Il est normal qu'au début soit rien ne vous vienne soit votre mental comble ce vide par un flux ininterrompu de pensées. Ne vous en faites pas, **ne jugez pas comment votre esprit réagit, accueillez.**

En pratiquant vous vous rendrez compte que **c'est dans ces moments de vide que naissent de nouvelles idées.**

Capturez-les de temps en temps si cela vous semble nécessaire.

#4 - Le rêve éveillé

IMAGINER ET METTRE MENTALEMENT EN IMAGE LA VIE DE NOS RÊVES.

Installez-vous tranquillement et posez-vous les questions suivantes (qui ne sont que des suggestions) :

« Si je pouvais faire tout ce que je veux, qu'est-ce que je ferais ? »

« Si je gagnais de quoi ne plus avoir à travailler de toute ma vie, qu'est-ce que j'aimerais faire de mes journées ? »

« A quoi est-ce que ressemblerait le quotidien de mes rêves ? »

Laissez les questions s'imprégner dans votre imaginaire.

Ce qui change par rapport à la clé #3 c'est que cette fois je vous invite à **mettre des images sur ce qui vous fait rêver**, comme si vous étiez en train de **créer un film à propos de votre propre vie**.

Imaginez-vous rentrer chez vous, aller au boulot, retrouver votre famille et vos amis. Qui est autour de vous, à quoi ressemble l'endroit où vous habitez, est ce qu'il fait chaud ou froid... ?

Faites comme les sportifs de haut niveau qui s'imaginent en train de courir leur épreuve avant de le faire en vrai, ils imaginent **tous les mouvements, les sensations et aussi les émotions** que déclencherait la victoire. Tous ces entraînements aident à attirer à soi ce que l'on visualise.

Faites la même chose avec la vie dont vous rêvez, **vivez la en image dans votre imagination**.

#5 - Le bilan en images



CONCRÉTISER EN IMAGES LA VIE DE NOS RÊVES.

Pour finir je vous invite à entrer davantage dans le concret grâce au tableau de visualisation.

Le principe est de **mettre ses rêves en images**.

Un exemple tout simple, si vous ne voulez pas oublier de prendre vos clés, un document important ou autre le matin en partant, que faites-vous ? Vous les mettez en évidence, on est d'accord ? Eh bien c'est exactement la même chose, **plus on voit un objectif que nous souhaitons atteindre, moins on a de risque de l'oublier !**

Le meilleur ? Stimulé, notre cerveau inconscient y réfléchit "en off" et fera germer en nous davantage d'idées. Comme le dit magnifiquement Sénèque « **Il n'y a pas de vent favorable pour celui qui ne sait où il va** ».

Pour commencer, faites le bilan de tout ce qui est ressorti, reprenez vos notes si nécessaire, et laissez infuser. Ensuite faites le plein de magazines (je pousserai pour la récup tant qu'à faire !), et bloquez-vous deux demi-journées.

VOTRE PREMIÈRE DEMI-JOURNÉE :

1. Commencez par parcourir les magazines, ou autres supports que vous avez, à la recherche d'images, de mots ou tout autre chose qui vous parle et que vous souhaiteriez voir présentes dans votre vie rêvée
2. Découpez-les
3. Répartissez-les selon différentes catégories par exemple : qui vous êtes, ce que vous souhaitez incarner, vos valeurs, votre vie de famille, de couple, vos hobbies, votre vie professionnelle, là où vous habitez... Adaptez les catégories comme vous le sentez !
4. Prenez le temps de vous imprégner de ce que vous avez découpé en attendant votre deuxième demi-journée !

VOTRE DEUXIÈME DEMI-JOURNÉE :

5. Prenez un support, un poster ou bien un support rigide. Vous pouvez mettre toutes les catégories sur un tableau comme je l'ai fait ou bien en faire un plus petit par catégorie, à vous de voir ! Créez un tableau que vous trouvez beau et que vous aurez envie de regarder. Pour se faire, je vous conseille d'agencer les images et textes que vous avez découpés, sans les coller ! Vous pouvez soit tout agencer d'un coup et passer à l'étape suivante, soit répéter ces deux étapes pour chaque catégorie que vous aurez identifiée.
6. Une fois que le résultat de votre agencement vous plaît, collez chaque image, texte...
7. Bravo ! Admirez le résultat et installez ce tableau là où vous pouvez bien et souvent le voir !

Maintenant vous n'avez plus qu'à laisser l'imagination que vous avez réveillée faire son boulot. Revenez à la clé #4 et imaginez-vous par exemple, rentrer dans la maison de vos rêves.

Imaginez les détails. Puis imaginez tout ce que vous avez repris sur votre tableau. Plus vous ferez cet exercice plus il sera puissant, n'oubliez pas de **ressentir ce que cela vous ferait de vivre cette vie.**

Enfin, **parlez-en !** C'est un moyen magique pour se créer des opportunités.

Si vous partagez le fait que vous souhaitez apprendre la photo, les gens autour de vous vous partageront des idées de formations, de livres ou bien vous mettront en contact avec un ami photographe...

Cela peut vous paraître évident, mais souvent lorsqu'il s'agit de nos rêves nous avons tendance à ne pas en parler car ils peuvent être « trop gros », « difficiles à réaliser »... Mais c'est justement en n'osant pas en parler que nous les tuons à petit feu...

Alors parlez-en autant que vous le pouvez, nous avons tous le droit de rêver, et vous serez surpris de ce que vous allez commencer à attirer en mettant cette pratique en place !





Grâce à ces 5 clés j'ai créé **Inspire-moi un métier**, lancé deux masterminds où je réunis des femmes que je connais pour s'entraider personnellement et professionnellement, et on m'a proposé de participer à plusieurs projets...

Une fois que votre imagination est relancée, elle ne s'arrête pas !

Et ce qui est très important c'est que **quel que soit votre rêve, lorsque vous l'aurez identifié et défini le plus clairement possible, vous pourrez commencer à le créer!**

J'espère que ces clés pourront vous aider autant qu'elles m'ont aidée. Ce n'est pas une recette miracle ! Un des éléments qui se retrouve dans ces 5 clés est le temps.

Prenez le temps d'insérer ces 5 clés dans votre quotidien et je vous assure que votre imagination reprendra du poil de la bête et que **vous aurez de plus en plus de rêves pour votre vie.**

**LES IDÉES NE SE RETROUVENT PAS DANS
NOTRE ESPRIT PAR HASARD. CE QUE L'ON
PEUT PENSER, ON PEUT LE FAIRE.**



Avant de vous laisser je voudrais vous partager mon ressenti en commençant à écrire ce guide. Je me suis retrouvée avec le syndrome de la page blanche et de l'imposteur ! Beau duo ! Et puis j'ai pris le temps de me recentrer, de respirer pour me rendre compte que je n'avais rien besoin d'inventer, que j'avais tout vécu et que je ne souhaitais que partager et aider.

Pourquoi je vous dis cela ?

Car nous passons tous par les mêmes étapes (ou presque !). Et que les difficultés que je rencontre en écrivant ce guide, vous les rencontrerez peut-être en mettant en pratique une des clés dont je vous ai parlé, ou bien quand vous vous lancerez pour écrire le pitch de votre nouveau projet...

Alors allez-y, mettez ces clés en pratique, aucune difficulté n'est permanente!

Thank You !
Camille

Retrouvez moi sur : <http://inspiremoiunmetier.com/>
Facebook & Instagram « Inspire-moi un métier »