

Réveille ton
POTENTIEL

Trucs & Astuces pour reprendre ton bonheur
en main et devenir le héros de ta vie



Réveille ton **POTENTIEL**

Il y a ceux qui rêvent leur vie, et il y a ceux qui la réalisent. Leur secret? Y croire, se donner les moyens, gagner en confiance en soi, se dire que tout est possible, être ancré dans le moment présent et foncer.

Vous ne savez pas par où commencer? Laissez-moi vous donner quelques astuces ici afin de démarrer en douceur vers vos objectifs, vous redonner confiance en vous, en vos projets, en votre potentiel, pour Être et Réaliser, devenir les créateurs de votre vie, les héros de votre destinée.

Se reconnecter à Soi

Voici deux exercices qui devraient vous aider à voir votre potentiel et à renforcer votre amour de la belle personne que vous êtes :

- **Les 3 pensées positives** : Chaque soir, avant de vous endormir, faites l'inventaire mental ou par écrit dans un carnet, d'au moins 3 actes qui vous ont rendus fiers de vous.
- **Pause Nature** : Accordez-vous des moments en pleine nature, seul(e), avec un livre, ou un carnet. Dessinez, lisez, rêvassez, marchez, écoutez les sons de la nature, de ce qui vous entoure. Que ce soit une balade en forêt, autour d'un lac, sur une plage, dans un parc, faites une pause.

Booster sa confiance

Tu es une personne géniale. Tu es formidable. Tu as une Force en toi insoupçonnée et tu peux faire des merveilles. Tu peux TOUT faire. Tu n'y crois pas encore? Alors entraîne-toi avec ces astuces-ci :

- **Le Miroir** : Tu as fini de prendre ta douche? Tu es habillé(e), coiffé(e) et prêt(e) à partir pour le travail/emmener les enfants à l'école/t'installer à tes tâches quotidiennes? Garde toi 25 secondes, tu as quelque chose à te dire. Devant ton miroir, regarde-toi dans les yeux, et adresse-toi à toi en disant d'une voix CLAIRE et LIMPIDE : "*Je suis FORT(E), je suis BEAU (BELLE), je mérite de me donner le meilleur. J'aime MA VIE. Je m'aime, de tout mon coeur et je vais passer une EXCELLENTE JOURNÉE!*" Effets garantis en quelques jours!

Réveille ton **POTENTIEL**

- **Les Défis** : Quoi de mieux pour se booster que de se lancer quelques défis et challenges! Commencez par des choses simples, et avancez! Vous verrez à quel point votre confiance va se renforcer à mesure que vous réussirez vos défis. Et n'oubliez pas, le seul véritable échec est de ne jamais commencer ou d'abandonner. Moi je crois en vous!

◆ Déclencher le Bonheur ◆

Le bonheur ne se cherche pas, il se crée. Dans les instants de tous les jours. Ne changez pas votre vie pour être enfin heureux, soyez enfin heureux, et votre vie changera.

- **La B.A** : La Bonne Action, au rythme d'une par jour ou par semaine, il s'agit d'un acte totalement gratuit et désintéressé. Donner de l'Amour, du Temps, de l'Attention à autrui vous permet de vous en donner aussi. Galvanisé(e), vous retrouverez de l'énergie dans votre quotidien et l'amour pour vous-même grandira.

- **Souriez!** Sans raisons, et ainsi votre visage s'illuminera, votre journée sera radieuse, et vous verrez à quel point cela impactera votre entourage et vous-même de manière positive.

- **Les Signes** : Soyez un(e) chercheur(se) du détail parfait. Trouvez dans certains instants de votre vie, le détail, la petite chose qui rend ce moment magique, beau, parfait pour vous. Une odeur fleurie dans le vent, un message d'un(e) ami(e) que l'on aime, un nuage en forme rigolote, une musique que vous adorez et qui passe à la radio ... Tous ces signes qui croisent votre route et sont là pour booster votre bonne humeur, regardez-les et soyez-en reconnaissants.

Chaque jour, faites-en un jour inoubliable et spécial, chantez et riez avec votre Enfant Intérieur, souriez à la vie, et pour plus de conseils, d'astuces au quotidien et de Bien-Etre, retrouvez-moi sur la page Facebook : La méthode Freyja ou sur www.lamethodefreyja.com.