



LETTRE DE VOTRE « VOUS DU FUTUR » À VOTRE « VOUS D'AUJOURD'HUI »

Lorsque l'on souhaite quelque chose, avez-vous remarqué comment on le remarque beaucoup plus? Une femme qui veut un bébé va remarquer toutes les femmes enceintes qu'elle croise alors qu'avant de prendre cette décision, elle ne les remarquait pas.

Pourquoi? Parce que son système réticulé activateur, une petite partie de son cerveau, s'est activé pour trier toute l'information qu'il perçoit pour ne garder que ce qui l'intéresse. En effet, notre partie consciente du cerveau ne garde qu'entre 5 à 9 informations sensorielles à chaque instant alors que la partie inconsciente enregistre 2,3 millions chaque seconde ! Oui oui, vous avez bien lu ! Tout est enregistré dans notre inconscient, la difficulté est de restituer l'information au conscient par la suite.

Dans le but de vous aider à voir toutes les opportunités pouvant contribuer à l'atteinte de votre objectif et pour programmer votre cerveau d'informations nécessaire à la réussite de votre projet, cet exercice puissant va activer ce système de radar.



Pensez à votre projet, à votre objectif, votre rêve ou à n'importe quoi que vous aimeriez réaliser. Fermez les yeux quelques minutes et visualisez-vous dans le futur, alors que vous aurez réalisé votre objectif. Utilisez vos 5 sens et imprégnez-vous des sensations que cela va vous procurer, qu'allez-vous voir et entendre ? Qu'allez-vous sentir et ressentir ? Qu'est-ce que la réussite va « goûter », le champagne, le bonheur, la joie, le bien-être, le plaisir ? Prenez bien le temps de vous projeter dans le futur et vous voir profiter de l'atteinte de votre objectif.

Imaginez que votre « moi du futur » écrit une lettre à votre « moi d'aujourd'hui » pour le remercier du chemin parcouru ces derniers mois ou ces dernières années.

Écrivez maintenant une lettre **comme si vos objectifs étaient tous atteints**. Plus vous serez précis(e), avec des exemples concrets, et plus vous aurez mis de la réflexion dans cet exercice, plus il sera puissant. Débutez par :

1) Cher(e) (votre nom),

je suis si heureux(se) et épanoui(e) maintenant parce que...

2) Et complétez vos phrases en utilisant **toujours la forme positive**.

Exemple : écrire plutôt « parce que je suis entouré(e) de gens merveilleux... » au lieu de « parce que je ne suis plus seul(e). »



- 3) Décrivez ce qui se passe pour vous maintenant **avec beaucoup de détails et d'émotions**, ce que vous voyez, ce que vous entendez, ce que vous touchez, ce que vous sentez et goûtez. **Sollicitez tous vos sens** dans la composition de la lettre.
- 4) Utilisez des **verbes d'action** décrivant **ce que vous faites concrètement**, maintenant que votre objectif s'est réalisé. Donnez des exemples précis. Comment vous comportez-vous ? (Ex. : Maintenant, je peux surpasser toutes mes peurs et réaliser ce que je souhaite, alors qu'avant, mes peurs me contrôlaient. J'accueille l'émotion, je me prépare et je fonce.)
- 5) Décrivez tout ce à quoi vous **avez dû renoncer** pour y parvenir. (ex. la recherche de la perfection)
- 6) Décrivez ce que ces renoncements vous **ont permis d'accomplir** et comment, par des **actions concrètes, vous y êtes parvenu(e)**.
- 7) Quel est votre environnement ? Qui vous entoure ? Quels sont vos comportements ? Quelles compétences avez-vous acquises ? Quelles croyances avez-vous dû laisser tomber et quelles nouvelles croyances vous ont aidé(e) à réaliser votre objectif ? Quelles sont vos valeurs profondes ? Quels besoins sont comblés (tous de préférence) ? Qui êtes-vous devenu(e)? Que faites-vous maintenant ? Quelle est votre nouvelle mission, votre but dans la vie ?
- 8) Terminez la lettre par :



mélanie bédard
c o a c h i n g

Merci (votre nom) de m'être assez aimé(e) pour avoir fait tout ce qui était nécessaire comme changements pour parvenir à atteindre mes objectifs, à atteindre ce bonheur et cet état de bien-être inespéré. On continue sur cet élan d'épanouissement.

Je t'aime.

Signé : (Votre nom)

9) Écrivez la lettre à la main (cela stimule une zone du cerveau beaucoup plus qu'écrire au clavier) et par la suite lisez-là à haute voix pour stimuler différentes parties de votre cerveau, ce qui augmente les chances de succès.

10) Lire la lettre plusieurs fois par semaine. Ainsi, vous inscrirez aux paramètres de votre radar tout ce que vous voulez qui se produise pour qu'il puisse, par la suite, voir toutes les occasions vous permettant de réaliser votre objectif.

Bonne écriture !