



9 stratégies puissantes  
pour reprendre le  
contrôle de votre vie?

[www.lynestamand.com](http://www.lynestamand.com)

Bonjour à vous,

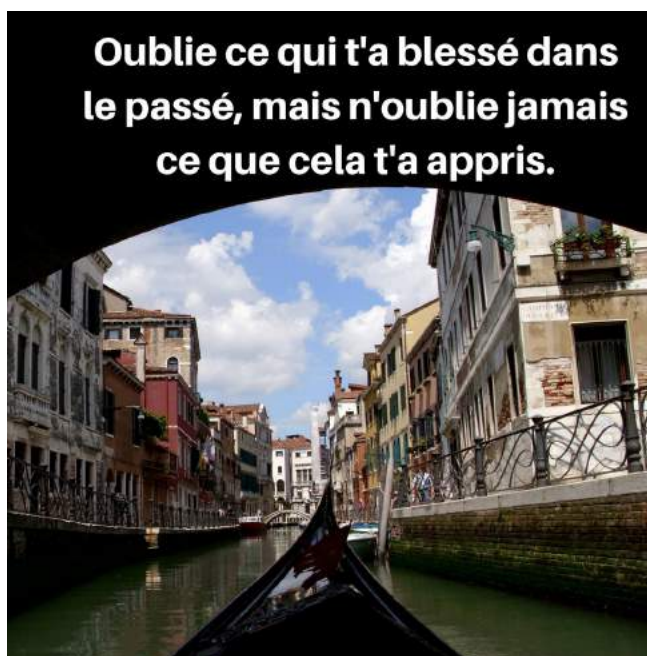
Il me fait plaisir de vous accueillir dans mon monde de moments magiques!

J'ai écrit ce document parce que, tout comme vous, j'ai vécu des difficultés, donc une commotion cérébrale en 2017 qui m'a amenée à comprendre plusieurs choses puis j'aimerais les partager avec vous. Ma vie personnelle n'a pas toujours été facile. J'ai dû me trouver plusieurs forces et développer ma persévérance.

A l'âge de dix neuf ans je suis partie vivre aux Etats-Unis, je me suis mariée à l'âge 21 ans et je me suis divorcée à l'âge de 30 ans.

J'ai vécu un divorce très pénible j'y est perdu mon argent, ma maison, mon auto et mon entreprise.

J'ai décidé de revenir au Québec parce que j'avais besoin d'être entourée de ma famille et mes amies.



À cette époque, je me suis alors retrouvée complètement perdue. Qui étais-je donc et où est-ce que je m'en allais? J'ai lu, j'ai médité, j'ai consulté et j'ai trouvé des solutions qu'il me fait plaisir de partager avec vous!

## RÈGLE #1 SORTIR DU MÉTRO, BOULOT, DODO



Trop de gens passent leur vie en mode "métro, boulot, dodo". Et pourquoi est-ce que nous nous laissons embarquer, vous dites-vous? Parce que c'est une habitude ancrée? Peut-être... Parce que la société nous dit de faire ça? On ne sait jamais vraiment... J'ai moi aussi pris le métro ou été prise dans la circulation, j'étais tombée en mode pilotage automatique.

On devient tellement en mode survie qu'on en oublie le nécessaire qui est de rire, d'échanger, de trouver de la gratitude, de remercier tous nos chemins parcourus.

Comment pouvez-vous vibrer à nouveau? 🌟

## RÈGLE #2 DIRE JE T'AIME ❤️

Quand remonte la dernière fois où vous avez dit je t'aime? Prenez-vous le temps de savourer la vie? Fréquentez-vous des gens qui vous disent qu'ils sont bien avec vous et êtes-vous bien avec eux? Êtes-vous entourée de gens extraordinaires, positifs et qui évoluent et vibrent avec vous? Vous rappelez-vous la dernière fois où vous avez apprécié un bon café, où l'avez vraiment savouré? Avez-vous une passion? Êtes-vous créative ou créatif?

À quand remonte la dernière fois où vous avez contemplé un coucher ou un lever de soleil?



## RÈGLE #3 RETOUR À LA NATURE

Quand êtes-vous allé marcher la dernière fois?

Vous rappelez-vous de l'odeur et des sons?

Aviez-vous une question et soudainement en marchant vous aviez trouvé vos réponses?

La nature est une forme de méditation n'est-ce pas?

Avez-vous déjà regardé la beauté d'un arbre?

Vivez-vous dans le moment présent et être vous capable de mettre le téléphone de côté?

Quand remonte la dernière fois où vous avez fermé votre téléphone?

**Vivre le moment  
présent**

Écouter son intuition

Écouter les réponses

**Méditation**





## RÈGLE #4 APPRENDRE À S'AIMER?

Vous aimez-vous?

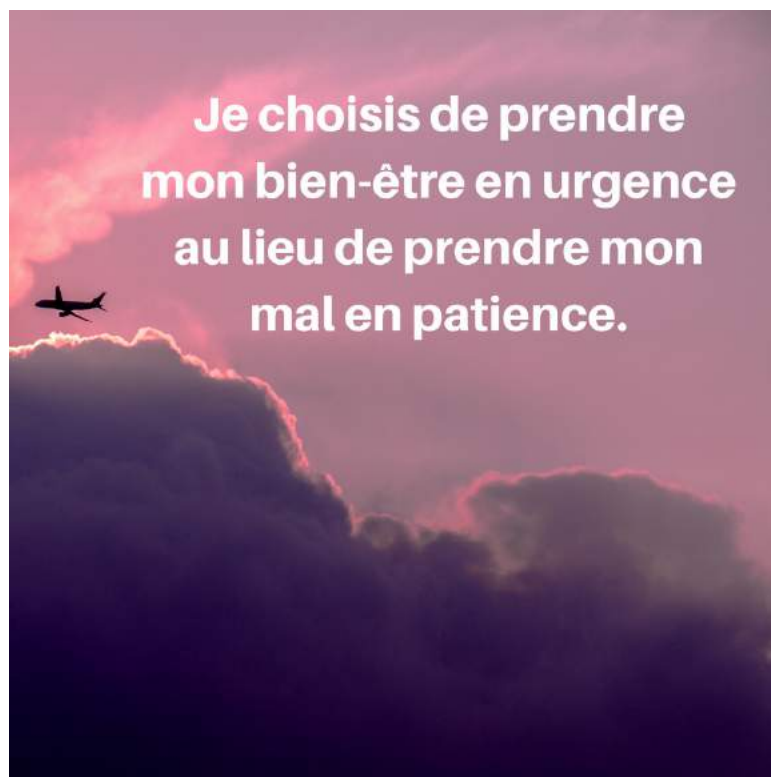
L'acceptation de soi, c'est le plus beau cadeau du monde! Êtes-vous fière de vous et de votre parcours? Êtes-vous capable de vous regarder dans le miroir et de vous dire: Je m'accepte telle que je suis? L'univers vous à créé d'une certaine façon, et en plus vous ne le savez peut être pas, mais vous avez choisi ce corps. Et pourquoi pensez-vous donc? Et bien parce que vous avez à apprendre et à évoluer avec vous-même et votre corps. Il est important de comprendre que ce corps physique, vous devez lui dire merci et en prendre bien soin.

**La beauté commence au  
moment où vous décidez  
d'être vous-même.  
Coco Chanel**



La première règle d'or pour moi, c'est de prendre soin de soi. Il est vrai qu'on a tous et toute une famille, un(e) conjoint(e), un travail et plus encore, mais en premier lieu prenez soin de vous. Si vous n'allez pas bien, comment voulez-vous aider les autres?

Je vous donne un exemple provenant du domaine de l'aviation: dans la procédure de sécurité, ils indiquent de mettre votre masque à oxygène avant même d'aider les autres à le faire. J'adore cette analogie: c'est comme la VIE. Comment voulez-vous aider quelqu'un si vous n'êtes pas bien vous-même? Comment voulez-vous être heureux ou heureuse si vous ne vous acceptez pas tel que vous êtes?



# L'amour de soi

<S'aimer soi-même est le début d'une histoire d'amour qui durera toute une vie> -Oscar Wild

J'aimerais également vous parler de relations amoureuses, plus spécifiquement, du processus amoureux. Beaucoup de gens pensent que c'est l'homme ou la femme parfaite qui vont les rendre heureux, alors que c'est faux. Il faut absolument s'aimer soi-même avant d'aimer quelqu'un d'autre.



Vous avez la merveilleuse et en même temps fâcheuse tendance à tout donner aux autres.

Voici un petit exercice que je pratique: Comment puis-je m'aimer davantage?



## UNE EXERCISE PUISSANTE

L'exercice que je vous donne, c'est de vous regarder quand vous vous peignez les cheveux, ou quand vous vous brossez les dents le matin et dites-vous: <Je m'aime comme je suis> et <Je suis importante dans la vie>.

La phrase clé à vous répéter est: <c'est moi la personne la plus importante au monde>.



Non, ce n'est pas égoïste. C'est un privilège que vous avez d'être en vie.

Répétez cette phrase trois fois par jour le matin, le midi et le soir. Pourquoi pas?

Ensuite, selon votre choix, remerciez l'Univers, Dieu, ou la vie pour ce que vous avez. Moi je me couche chaque soir en remerciant pour tout ce que j'ai et pour tout ce que je vais recevoir.

Je n'ai aucune idée de ce que la vie va m'apporter, mais j'ai confiance en la vie, je sais qu'elle me fait évoluer chaque jour.

Ça ne coute rien de la gratitude, et cela a un impact énorme sur votre vie, croyez moi!

## Comment s'aimer encore plus?

En fait, pour moi c'est de prendre du temps pour soi, pour enfin trouver son équilibre. Si vous manquez de temps, demandez l'appui de votre conjoint(e) ou de vos enfants, ils peuvent vous aider afin vous libérer du temps. Voici un autre petit exercice rapide pour prendre du temps pour soi qui est selon moi une recette gagnante dans la vie: chaque jour, je prends entre dix minutes et une heure juste pour moi.

Je peux aller diner avec une amie, suivre un cours, prendre une marche, aller m'acheter une crème glacée, écrire dans un journal, ou lire, pour n'en nommer que quelques exemples. Après cette expérience, vous en sortirez reposée et apaisée par le moment présent que vous venez de vivre, parce que vous l'aurez apprécié à 100%. Vous aurez également plus de patience avec vos êtres chers.



## RÈGLE # 5 LA PASSION

Êtes-vous passionné par quelque chose? Aimeriez-vous suivre un cours? Avez-vous une passion enfouie à l'intérieur de vous? N'hésitez pas, exprimez-la cette passion! L'apprentissage fait partie des valeurs fondamentales pour évoluer dans la vie. Vous n'avez rien à perdre. Ne vous en faites pas si vous n'avez pas assez d'argent, faites du troc avec une personne qui peut vous apporter ce que vous cherchez, même si vous êtes seule, ou demandez à une amie qui est compétente dans ce que vous aimeriez apprendre.

Ne refoulez jamais ce qui vous passionne ou vous fait vibrer. C'est une des grâces qui vous montre que vous toujours en vie.

**Rappelle-toi : l'unique personne  
qui t'accompagne toute ta vie,  
c'est toi-même ! Sois vivant dans  
tout ce que tu fais.  
Pablo Picasso**



Ma vie à totalement changé à la suite d'une commotion cérébrale, j'ai changée de carrière, ma façon de penser et je me suis entourée de positivisme.

Êtes-vous conscient de toutes les beautés que la vie nous offres? Et si vous gagniez votre vie à faire ce qui vous passionne? Bien, il est certain que vous allez éveiller tous vos sens à 100% et croyez-moi, vous êtes déjà sur le bon chemin et exposez-vous à vos peurs. Allez-y, foncer!

**Expose-toi à tes peurs les plus profondes. Après cela, la peur ne pourra plus t'atteindre.**

**Jim Morrison**



## RÈGLE #6 TON ENTOURAGE

### L'amitié

Qui est ton ami(e)? Qui sont vos connaissances? Vous devez probablement déjà entendu quelque chose comme: <dis-moi avec qui tu te tiens et je te dirais comment tu es>.

Pour ma part, j'aime beaucoup cette expression. J'ai fait beaucoup de ménage dans ma vie la dernière année, grâce à une commotion cérébrale. Je dis bien "grâce", parce que cette commotion a eu un effet transformateur et positif et elle m'a appris énormément. J'ai compris à quel point ma famille, mon conjoint, ma fille et mes amies étaient importants pour moi.

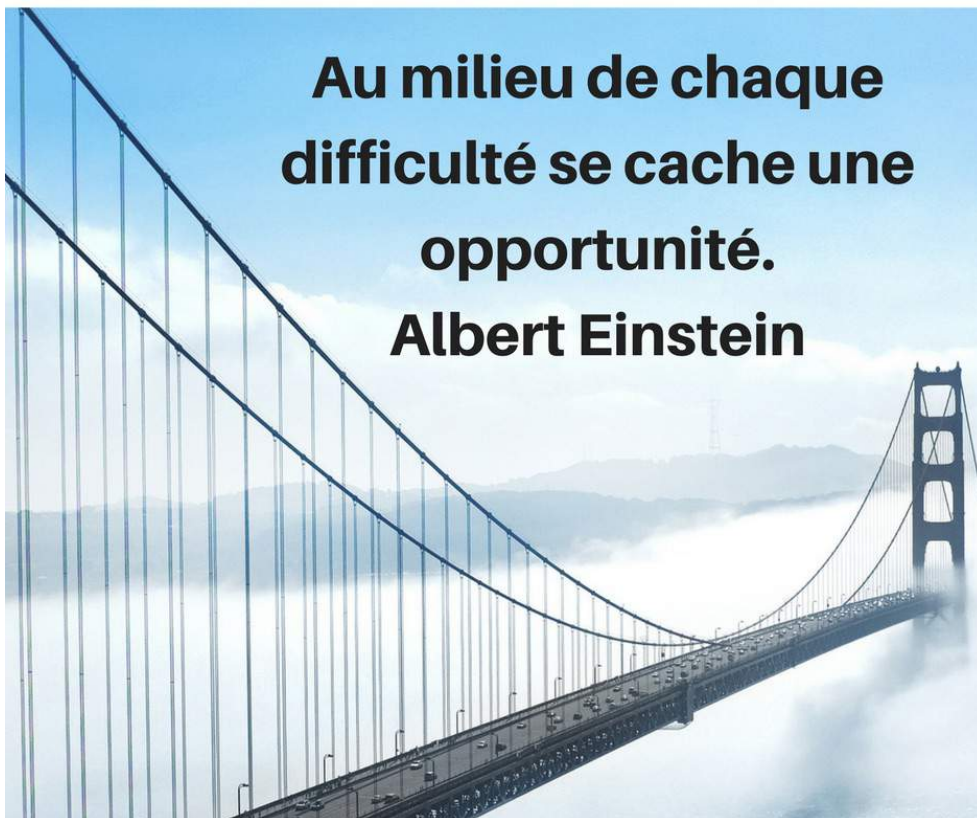
Ce n'est pas la quantité de personnes qui nous entourent, mais bien la qualité.

Les chemins de certaines personnes que j'ai connues se sont séparés de ma route. Je me suis rendue compte à ce moment que nous n'avions plus les mêmes valeurs et c'est correct comme ça. Les êtres restent toujours dans nos bons souvenirs, mais j'avais changé, j'étais changée... Pour notre propre transformation, il est parfois préférable de laisser aller les autres dans le moment présent, et ce, sans jugement.



La vie met toujours de bonnes personnes sur notre chemin pour partager notre vie à la leur. Parfois, ils devient difficile de se réaliser lorsque nous ne marchons plus dans la même direction que ces personnes qui ont fait un bout de chemin avec nous dans notre vie.

Comme dans toute transformation, on apprend à chaque expérience. Par contre, il est important de réellement apprendre de ces expériences et de ne pas rester accrochée dans les papier peints du passé qui ne cadrent plus avec notre décor intérieur, métaphore 'une ancienne designer d'intérieur. Il faut comprendre la leçon de la vie sans jouer le rôle de la victime. Sinon, peut-on continuer notre processus transformation?



## RÈGLE #7 L'humour

Vive l'humour!

Pour moi, l'humour est une thérapie qui ne coûte rien. De nombreuses recherches ont été effectuées à ce sujet. Pourquoi ne pas trouver l'humour dans les petites choses de la vie? Par exemple, rire avec la caissière à l'épicerie, rire dans l'auto, rire avec des amies, faire des grimaces. rire avec des enfants... il n'y a rien de plus pur à regarder qu'un enfant qui joue. Imiter leurs comportements et comprendre la vie à travers leurs yeux. Et vos mauvaises expériences? Et bien, riez-en! Ce n'est pas toujours facile au départ, mais le temps fait bien les choses.

## RÈGLE #8 Connaître ses valeurs?

Savez-vous quelles valeurs sont importantes pour vous?



Voici des exemples de valeurs: liberté, créativité, famille, amour, santé, paix, abondance, respect, authenticité, liberté, etc.

Je vous recommande d'en identifier cinq qui vous tiennent à cœur. Est-ce que dans votre travail ces valeurs sont respectées? Si elles ne le sont pas, alors pourquoi? Quelle est l'observation que pouvez-vous en faire? Est-ce que ces valeurs sont respectées dans votre vie amoureuse? Votre partenaire à vous comprend t'il réellement? Pourquoi pas? Devez-vous mettre des choses au clair? Lesquelles?

Lorsque des valeurs ne sont pas respectées, la fatigue, le stress et même une dépression peuvent apparaître. Donc, il est important de trouver ou de créer un emploi qui représente vos valeurs à 100% ou presque, sinon vous allez toujours être déçue. Vous ne vous sentirez pas compris(e) ou respecté(e).

## RÈGLE #9 La gratitude

Remerciez chaque jour pour ce que vous avez et ce qui est à venir. Dites merci à vos ami(e)s, à votre famille pour leur support et vous faire prendre conscience des belles choses. Remerciez la nature qui vous permet de respirer et de manger. Mais surtout, dites merci à vous-même pour qui vous êtes et qui vous allez devenir.

Remerciez-la également pour toutes les prises de conscience que vous avez faites et qui seront à venir, afin de vous épanouir et d'éveiller l'étincelle en soi! Je vous recommande un journal de gratitude, cela vous permettra de noter les belles choses dans votre journée.

Cet exercice vous permettra d'apprécier ce que vous avez et de ne pas penser à ce qui vous manque. La vie vous procure tout ce que vous avez besoin, n'inquiétez-vous pas. La vie, elle est belle, il faut juste la regarder en éveillant son étincelle!



Je vous dis <Bravo!> d'avoir pris de votre temps si précieux à lire ce pdf. J'espère énormément qu'il a éveillé une parcelle d'étincelle en vous! Je vous recommande également mon cahier d'exercices pour éveiller encore plus votre étincelle. Ce pdf est créé pour vous, afin de vous faire prendre conscience de qui vous êtes réellement dans votre vie, de vos forces, de vos amours, de votre travail et de vos aptitudes positives, afin de trouver votre formule gagnante.

Lyne St-Amand, coach d'affaires et conférencière  
[www.lynestamand.com](http://www.lynestamand.com) 450-330-0296

