

**E**n tant qu'autodidacte passionnée, je cours me dénicher un livre de référence chaque fois que je rencontre un nouveau défi, que je désire élaborer un projet spécial ou que je cherche tout simplement des réponses à mes nombreuses questions sur la vie. Je suis donc une guide-à-vivre avouée. Après un certain temps, cependant, j'ai eu la vague impression de toujours relire le même livre : les mêmes techniques de visualisation et d'introspection abordées de différentes façons, les mêmes étapes pour élaborer un projet de décoration ou un plan de carrière, etc. Chaque fois j'entendais la chanson : identifiez votre besoin réel, définissez votre objectif, élaborer les étapes pour vous y rendre... et faites-le!

Parallèlement à ces points communs, je faisais l'expérience d'un nombre déroutant d'options! Comment arriver à démêler tous ces régimes alimentaires, tous ces plans d'activité physique et ces méthodes de communication, d'éducation ou autre, parfois contradictoires, parfois complémentaires? Sachant qu'un être humain a de la difficulté à faire un choix entre plus de trois possibilités, pas surprenant que l'on se sente dépassé! Si vous avez comme moi fait l'expérience de ce trop-plein, vous comprendrez le besoin que j'ai eu de distiller le tout en quelques principes clairs et accessibles.

Bien égoïstement, j'ai d'abord voulu faire ce grand ménage pour mon propre salut. Je suis ainsi partie à la chasse aux règles qui me semblaient faire l'objet d'un consensus, en ne retenant que celles qui m'apparaissaient accessibles et appuyés sur le gros bon sens, puisque je suis profondément convaincue que la vérité est simple. En plus d'identifier ces principes universels qui valaient la peine, à mes yeux, de faire l'effort nécessaire pour transformer mes habitudes, j'ai voulu savoir très concrètement comment m'y prendre pour y arriver! Honnêtement, qui parmi vous n'a jamais entendu dire qu'on devrait boire huit verres ou deux litres d'eau par jour? Et qui y est parvenu? Baissez la main, baissez la main. Vous comprenez l'idée. Plus ma quête avançait, plus je ressentais un effet d'entraînement. J'étais enthousiasmée par mes découvertes et j'ai eu le goût de les partager afin qu'elles soient, pour vous comme pour moi, une source d'inspiration et d'idées en réponse au « Oui, mais comment?! ». D'où le livre que vous tenez entre vos mains.

Est-ce que cet outil est vraiment exhaustif? Disons que j'ai fait de mon mieux! Mais il s'agit bien du résultat d'un parcours a priori personnel. Voyez-le donc comme une corde de plus à votre arc... Et si vous désirez me confier vos commentaires et vos trucs, voici où me trouver :

[monprojetmavie@gmail.com](mailto:monprojetmavie@gmail.com)

### **Vous et votre projet de vie!**

Cet agenda est consacré à votre croissance personnelle, parce que vous êtes l'arbre à la source de tous les fruits que vous souhaitez récolter. Il vous faut donc avant toute chose ancrer profondément vos racines, vous assurer d'être en sol fertile et veiller à recevoir l'eau et la lumière qui vous sont nécessaires pour faire face aux intempéries et croître. Vous êtes votre plus importante ressource et la plus précieuse à cultiver.

Aucune autre sphère de votre vie ne vous touche d'aussi près que votre croissance personnelle. Que vous soyez altruiste ou égo-centrique, cela ne change en rien le fait que vous êtes au centre de votre réalité. Vous êtes le pivot autour duquel tourne l'accomplissement de votre projet de vie. Et c'est à la réalisation étape par étape de cet ultime projet, lui-même tributaire de vos rêves, que se consacre votre agenda.

D'ailleurs, en tant qu'unique détenteur de vos réponses et de votre vérité, c'est vous qui écrirez en majeure partie ce livre! En réalité, c'est vous le véritable artisan de votre épanouissement, à la fois trésor et conquérant d'une même aventure. Comme tout un parcours s'offre à vous, commencez dès maintenant!



## Votre parcours de croissance personnelle : **Un pas à la fois**

Chaque mois je vous proposerai de faire un pas de plus pour votre croissance personnelle. Voici donc un aperçu du chemin que vous serez invité à parcourir cette année :

MOIS	UN PAS À LA FOIS
PREMIER	<b>Donnez un sens à votre vie</b> Rédigez votre énoncé de mission de vie afin d'injecter davantage de sens à celle-ci.
DEUXIÈME	<b>Rédigez vos objectifs pour l'année à venir</b> Ciblez vos principaux objectifs pour la prochaine année dans chacune de vos sphères de vie.
TROISIÈME	<b>Élaborez votre plan d'action</b> Préparez un plan d'action concret en vue d'atteindre votre objectif prioritaire.
QUATRIÈME	<b>Gérez votre temps par priorités</b> Intégrez votre plan d'action à vos activités hebdomadaires grâce à une bonne gestion du temps.
CINQUIÈME	<b>Préservez votre équilibre</b> Assurez-vous d'accorder de l'attention à toutes les sphères de votre vie.
SIXIÈME	<b>Apprenez à vous motiver</b> Pour aller jusqu'au bout, misez d'abord sur votre volonté profonde et sur votre plaisir.
SEPTIÈME	<b>Aiguiser vos facultés intellectuelles</b> Entretenez votre état d'éveil, élargissez votre culture et... stimulez votre génie !
HUITIÈME	<b>Aiguiser votre créativité</b> Faites taire votre senseur et redonnez une place à votre côté imaginatif et coloré.
NEUVIÈME	<b>Aiguiser votre spiritualité</b> Approfondissez votre sagesse et votre connexion avec le monde grâce à votre vie spirituelle.
DIXIÈME	<b>Apprenez à vous connaître</b> Apprenez à mieux vous connaître et transformez vos constats en expériences de croissance.
ONZIÈME	<b>Tournez votre regard vers l'avenir</b> Pour lâcher prise sur le passé, transformez vos épreuves en occasions d'apprentissage.
DOUZIÈME	<b>Choisissez d'être heureux</b> Questionnez votre attitude et vos attentes et redécouvrez l'art du bonheur.

« Quant à créer votre meilleure vie possible, c'est vraiment aussi simple que : décidez ce que vous voulez, changez vos croyances, faites confiance à votre instinct et agissez. » (Traduction libre de Cheryl Richardson, *The Unmistakable Touch of Grace*, p. 130 ; voir p. 283 pour la référence.)