



Je suis Christine Lewicki, coach, conférencière et autrice des bestsellers *J'arrête de râler* et *J'arrête de vivre ma vie à moitié endormi*. Je suis aussi la créatrice du podcast Shine, le podcast qui permet aux femmes de rayonner (que tu peux retrouver sur toutes les plateformes d'écoute).

Ma passion est d'aider les femmes à re-prendre le pouvoir sur leur vie et à rayonner. Trop de femmes subissent leur quotidien et se sacrifient. Elles mettent de côté leurs talents et envies pour se conformer à ce qu'elles pensent que la société attend d'elles. Quel gâchis !

Si tu as envie de te créer une vie à la hauteur de tes ambitions, je te propose, avec la fiche ci-dessous, un premier travail d'introspection pour retrouver ton être profond, identifier tes talents uniques et ce que j'appelle ta «zone de génie».

Je t'encourage à **bloquer 90 à 120 minutes dans ton bel agenda My365**. Mets de la musique, concocte ta boisson préférée, prends soin de toi.

Si besoin, fais ce travail sur plusieurs jours. ***

Inscris-toi gratuitement à ma newsletter sur
<https://www.christinelewicki.com/inscription/>

Tu seras informée des challenges et ressources que je propose.
Et tu recevras en cadeau :

🚀 **Le défi Wake UP** : un mini programme vidéo de coaching sur 5 jours pour réveiller ta vie en 4 principes fondamentaux

🧘 **Mon rituel de soir** : une expérience audio unique pour te permettre de connecter à ton corps et de lâcher prise de façon délicieuse

OSER ÊTRE BRILLANTE

Nous vivons dans une société très perturbée qui semble avoir perdu ses repères.

La négativité a tout envahi et un grand nombre de personnes sont en train de vivre leur vie dans un état de demi-sommeil à errer sans horizon et sans espoir.

Nous vivons notre vie avec les mêmes pensées et les mêmes habitudes qui nous ont été transmises par notre éducation, notre culture et notre société.

Et nous suivons le flot en faisant tout notre possible pour être conformes à ce qu'on attend de nous.

Débordés et à moitié endormis, car au fond, nous n'osons pas être vraiment vivants, être nous-mêmes. Et cela pourrait durer jusqu'à la fin de notre vie.

Nous évoluons dans un monde où nous avons accès à tout le savoir du monde en quelques coups de clics de souris. **Nos besoins basiques sont satisfaits**, nous avons à manger dans nos assiettes, un toit au-dessus de nos têtes. Nous avons des vacances, un système médical qui nous permet à tous d'avoir accès à la santé, une télé, une voiture et une multitude de gadgets pour améliorer notre qualité de vie. Nous sommes hyper connectés et entourés. Les pays n'ont plus de frontières et nous avons la liberté et la possibilité de visiter le monde. Nous vivons dans un monde d'opportunités.

Comment se fait-il alors que nous ne soyons pas plus satisfaits de nos vies ?

Comment se fait-il que nous trouvions encore le moyen de râler et de nous positionner en victimes ?

Notre société est de plus en plus abondante, mais finalement nous sommes en train de constater que cette abondance matérielle masque un vide intérieur.

Nous sommes dans une phase de notre société où nous ne sommes plus animés par la quête de satisfaire nos besoins, car ces besoins sont, en grande majorité, déjà satisfaits.

Christine Lewicki

Alors, tout naturellement, nous ressentons désormais le besoin de remplir le vide de notre âme, d'activer le potentiel qui est en nous, qui nous démange et que nous n'osons pas révéler.

Nous ne voulons plus nous conformer et consommer.

Nous voulons rayonner et contribuer au monde.

Avec la fiche de travail «Oser être brillante» ci-dessous, tu trouveras des pistes pour identifier tes talents uniques et clarifier tes zones d'intérêt (Ce qui te fait vibrer et briller)

- ❑ Liste ici ce que tu as toujours rêvé de faire ou de devenir dans le présent et dans le passé (et surtout quand tu étais enfant avant que l'opinion des autres ne devienne importante) :

-
-
-
-
-

Christine Lewicki

❑ Liste ici les choses que tu aimais faire le plus dans le passé (avant que tu ne sois trop occupée ou débordée par la vie) :

-
-
-
-
-

❑ Que regretterais-tu de ne pas avoir fait (faire), eu (avoir) ou été (être) dans ta vie ?

Christine Lewicki

❑ Imagine que tu aies gagné au loto, fait le tour du monde plusieurs fois, possèdes 5 voitures flambant neuves, un yacht et une maison à tous les coins du monde. Maintenant que tu as (fait) tout cela, que veux-tu faire ?

❑ Liste les activités que tu aimes le plus maintenant. Celles qui font chanter ton cœur, et/ou te font perdre la notion du temps qui passe, et/ou te donnent un profond sentiment de joie et/ou te mettent de bonne humeur :

-
-
-
-
-

Christine Lewicki

❑ Parmi tes activités, lesquelles te donnent une bonne image de toi-même ?

-
-
-
-
-
-

❑ Quels sont les sujets qui attirent toujours ton attention ? (dans les médias, les livres, les conversations...)

-
-
-
-
-
-

Christine Lewicki

- ❑ Quelles sont les choses que tu sais vraiment bien faire, que tu as tendance à prendre pour acquises tellement elles sont faciles pour toi ?
 -
 -
 -
 -

- ❑ Souviens-toi d'une fois où tu t'es couchée profondément satisfaite de ce que tu avais accompli ce jour-là . (Cela peut-être la semaine dernière ou quand tu avais 8 ans !)

- Qu'as-tu fait ce jour-là ?

- Quelle était ta force à ce moment-là?

Christine Lewicki

- Qu'est-ce qui fait que tu as su mobiliser tes ressources tout particulièrement à ce moment-là ? (était-ce le sujet qui te passionnait, les personnes qui étaient impliquées, le contexte....)

- Quelqu'un pourrait te demander de l'aide pour ... ?

-
-
-

- Écris ci-dessous les noms des 5 personnes que tu admires le plus dans ta vie et décris ce qui, selon toi, est le plus {extra}ordinaire à propos de ces personnes ?

(Nous admirons souvent chez les autres des qualités qui demandent à être révélées en nous)

-
-
-

Christine Lewicki

-
-

- ❑ Fais la liste de 5 personnes qui te connaissent bien (membre de ta famille, amis, collègues, patron....) et envoie-leur le message ci-dessous :

“Bonjour, je suis en train de faire un travail de développement personnel pour identifier mes talents et ma zone unique de brillance (quand je suis dans le “flow”) et j'apprécierais de recevoir ton soutien. J'aimerais te poser quelques questions afin d'identifier ce que tu vois en moi. Si tu acceptes ma demande, peux-tu répondre aux questions ci-dessous avant le (donner une date précise dans la semaine suivante).”

- ★ *Que suis-je en train de faire ou de dire quand tu me ressens le/la plus vivant(e) et heureux(se) ?*
- ★ *Quand tu sens que je suis au mieux de moi-même, la chose exacte que je suis en train de faire est ... quel est le talent spécial que tu vois que je porte en moi ?*
- ★ *Quelles sont les trois qualités que tu préfères chez moi ? (fais de ton mieux pour choisir un mot par qualité)*

Questions optionnelles :

- ★ *Qu'est-ce qui change de manière notable quand j'arrive dans une pièce ?*
- ★ *En quoi ai-je le plus contribué à ta vie ?*
- ★ *Qu'est-ce qui te manquerait le plus concernant ma présence si je décédais ?*

Christine Lewicki

Attention : nombreux sont ceux qui ont tendance à ne pas aller au bout de cet exercice. Aie l'audace d'aller chercher les réponses. Demande à tes proches, tes collègues (actuels ou anciens...). Relance-les si besoin. Tu ne le regretteras pas !

- ❑ Relis tes notes et note ci-dessous les pépites que tu as tirées de cette fiche de travail.

Quels sont les points communs, ce que tu sais maintenant et dont tu n'avais pas conscience avant ?

Ce qui devient plus clair pour toi ?

Ce que tu as envie de ne pas oublier ?

-
-
-
-
-

- ❑ Ferme les yeux, prends 3 grandes respirations profondes et pose-toi la question suivante : « Quelle est ma Force ? »



Envie d'aller plus loin ? Envie de réveiller ta vie et briller ?

Participe au prochain séminaire WAKE UP, le séminaire pour les femmes qui veulent réveiller leur vie et briller.

La prochaine session regroupera une cinquantaine de femmes et aura lieu à Lyon les 24-25 et 26 janvier 2025.

Jennifer de My365 qui est aussi enseignante de Nia, sera là pour nous faire danser !

Pour saisir ta place sans tarder et noter ce bel événement dans ton agenda,

c'est ici : <https://www.christinelewicki.com/wake-up/>