



3 *Piliers
pour être*

HEUREUX **V**IE
DANS MA **V**IE

HEUREUX **V**IE
DANS MA **V**IE

CE DOCUMENT VOUS EST OFFERT PAR
WWW.HEUREUXDANSMAVIE.COM

NOTE IMPORTANTE À VOUS CHÈRES **LECTRICES**, CHERS **LECTEURS**,

J'AI PASSÉ DE NOMBREUSES HEURES POUR ÉCRIRE CET EBOOK AFIN DE
VOUS LE RENDRE ACCESSIBLE DANS CE FORMAT PDF.

C'EST POURQUOI, JE VOUS REMERCIE DE RESPECTER MON DROIT D'AUTEUR
ET DE LE PARTAGER UNIQUEMENT SOUS CE FORMAT.

HEUREUX
DANS MA VIE

SOMMAIRE :

INTRODUCTION 4

QUELQUES MOTS DE KARINE LO SURDO 6

**PILIER 1 : CONNAISSANCE ET PRISE DE CONSCIENCE DE SOI MAINTENANT SANS
REMETTRE À DEMAIN 8**

1.1 DE QUOI S'AGIT-IL 8

1.2 POURQUOI C'EST IMPORTANT DE LE FAIRE..... 8

1.3 COMMENT LE FAIRE 8

Outils 1 : L'Ennéagramme 9

Outils 2 : Les valeurs 10

Outils 2 : Les croyances 11

Outils 4 : Les 5 drivers qui pilotent notre vie 12

Outils 5 : Le système sensoriel VAKOG 13

Outils 6 : Les domaines de vie 14

1.4 LES ERREURS À ÉVITER..... 15

1.5 SYNTHÈSE 15

PILIER 2 : LIBÉRER NOS BLOCAGES SANS CULPABILISER..... 17

2.1 DE QUOI S'AGIT-IL 17

2.2 POURQUOI C'EST IMPORTANT DE LE FAIRE..... 17

2.3 COMMENT LE FAIRE 17

Outils 1 : L'Hypnose & l'Auto Hypnose..... 18

Outils 2 : La PNL « Programmation Neuro-Linguistique »..... 19

Outils 3 : L'EFT (Emotional Freedom Technique / Technique de Libération
Emotionnelle)..... 20

Outils 4 : La Naturopathie..... 21

2.4 LES ERREURS À ÉVITER.....	22
2.5 SYNTHÈSE.....	22
PILIER 3 : L'ACTION SE METTRE DANS LE MOUVEMENT POUR DESSINER NOTRE FUTUR SANS SUBIR NOTRE VIE.....	24
1.1 DE QUOI S'AGIT-IL.....	24
1.2 POURQUOI C'EST IMPORTANT DE LE FAIRE.....	24
1.3 COMMENT LE FAIRE.....	24
AGIR EN NOUS.....	25
Outils 1 : Gérer nos émotions.....	25
Outils 2 : Cultiver une bonne estime.....	26
Outils 3 : Développer notre confiance en nous.....	27
AGIR AUTOUR DE NOUS.....	28
Outils 1 : Identifier et Clarifier le projet.....	28
Outils 2 : Se fixer des objectifs au service du projet.....	29
Outils 3 : Décliner un plan d'actions pour atteindre l'objectif.....	30
Outils 4 : Réaliser le suivi des actions pour la mise en place d'ajustements.....	31
3.4 LES ERREURS À ÉVITER :.....	32
3.5 SYNTHÈSE :.....	32
CONCLUSION.....	33

INTRODUCTION

Comment ÊTRE HEUREUX DANS MA VIE sans attendre qu'il ne soit trop tard pour agir ?
Et oui, vous vous êtes posés cette question tellement de fois...

ET...

Vous vous sentez très souvent seul.

Tout ou presque sonne vide et pratiquement rien ne trouve grâce de vous à vos yeux.
Vous avez l'impression que personne ne vous comprend et vous avez peur...
PEUR de vous, des autres... De l'avenir alors vous vous posez un tas de questions vous procrastinez, vous vous jugez parfois même vous vous détestez...

Vous êtes en quête, en attente de l'extérieur, de signes, de rencontres et finalement tout ce temps de questionnement, d'attente toutes ces incertitudes vous nuisent vous contrarient vous enferment et vous empêchent d'avancer dans votre vie vous donnant ainsi parfois et de plus en plus l'impression de sombrer et d'être nul.

Alors soyez rassuré, vous n'êtes pas seul ! Tout le monde passe finalement plus ou moins par cette étape de vie, comme par laquelle je suis passée également avec ce sentiment d'être un peu perdu et paumé.

Alors certes c'est un passage délicat, difficile mais pour autant reste uniquement un passage si vous le DÉCIDER car évidemment il existe des solutions, des clés des outils des moyens que je vous offre ici dans cet Ebook et dans toutes mes formations et accompagnements afin de vous permettre maintenant de décider d'accéder au changement pour enfin être heureux... HEUREUX dans votre vie !

Alors bienvenue à vous dans cet Ebook puisque finalement :

« Si vous voulez être heureux, soyez-le ! »

Phrase de Tolstoï, convaincue que notre bonheur dépend beaucoup de nous. Oui c'est bien cela vous avez bien lu et entendu cela commence par nous-même ou plutôt nous m'AIME !

Alors autorisez-vous maintenant et immédiatement à accéder à cette belle opportunité du bonheur, d'être serein, heureux et imaginez à quoi ressemblerait votre vie si vous saviez
« Comment Être heureux ».

Vous auriez :

- Le courage de changer ce qui ne vous convient plus dans votre vie pour être en harmonie avec qui vous êtes.
- Une vie personnelle épanouissante avec un conjoint, un cercle familiale et social épanouissant
- Un travail que vous aimeriez et qui serait passionnant

- Une vie financière rassurante et en adéquation avec vos envies, vos besoins
- Du temps pour vous, vos loisirs et tout ce qui vous détend

Alors est-ce vraiment possible ?

Et bien oui ! C'est possible, accessible et c'est le chemin que j'ai traversé il y a déjà quelques années. J'avais tout pour être heureuse : Un mari, 2 merveilleux enfants, une jolie maison, un poste de Manager à la banque. Tout collait.

Seulement voilà je n'étais pas pleinement heureuse. Je sentais au plus profond de moi un manque, un vide que je n'arrivais pas à m'expliquer un peu comme dans la chanson "Quelques mots d'amour" de Michel Berger :

"Il manque quelqu'un près de moi
Je me retourne, tout le monde est là
D'où vient ce sentiment bizarre
Que je suis seul ?"

Alors j'ai divorcé, me suis remariée puis redivorcée en même temps que d'être licenciée et je répétais encore et encore mes erreurs en subissant totalement ma vie. A près de 40 ans tout s'écroulait en moi et autour de moi. Je repartais seule avec mes enfants. Au pied du mur et après cette énorme chute, le déclic...

J'ai alors réalisé que j'étais **RESPONSABLE** de ma vie que j'étais la seule à la percevoir à la ressentir et qu'il m'appartenait d'en faire autre chose, d'en faire quelque chose : Alors j'ai décidé de changer tout ça je me suis donc interrogée sur :

Comment être heureuse dans ma vie ?

J'ai constaté que je ne savais même pas qui j'étais, ce que je valais, quels étaient mes talents J'ai compris également Qu'il était temps de libérer mon Histoire du passé (mon lien de jumelle, le divorce de mes parents, mes 2 divorces, le décès de mon père) et ainsi et surtout dessiner enfin mon avenir pour aller vers ce qui me faisait et me fait vibrer au plus profond de mon être ! Et je suis finalement comme de nombreuses personnes qui ont fait de leur histoire un point d'appui pour aller à la rencontre de leur bonheur.

Alors à quoi ressemblerait votre vie si vous aviez les clefs pour être heureux ?

Un travail au quotidien qui demande courage et persévérance, que j'ai **EXPÉRIMENTÉ** sur moi, sur d'autres, **INTÉGRÉ** et **DÉVELOPPÉ** et que je vous partage maintenant bien volontiers au travers des 3 **PILIER**S de mon programme **CLA** :

- **PILIER 1 / C** de Connaissance de soi
- **PILIER 2 / L** de Libération de notre histoire
- **PILIER 3 / A** de passage à l'Action

Ces 3 piliers indispensables vont vous permettre de vous mettre en chemin pour répondre à cette question de « Comment être Heureux dans ma vie ».

QUELQUES MOTS DE KARINE LO SURDO

Mon nom est Karine LO SURDO

Je suis coach, thérapeute en hypnose, formatrice et fondatrice du site "Heureux dans ma vie.com".

J'accompagne des femmes et des hommes à s'épanouir, à vivre leur harmonie dans tous les domaines de leur vie pour être heureux!

Après des épreuves personnelles et professionnelles je répétais encore et encore mes erreurs en subissant totalement ma vie.

Et puis un jour le déclic. J'ai alors réalisé que j'étais RESPONSABLE de ma vie que j'étais la seule à la percevoir, à la ressentir et qu'il m'appartenait d'en faire autre chose d'en faire quelque chose.

Alors j'ai décidé de changer tout cela, je me suis donc interrogée sur : Comment Être heureuse dans ma vie ?

J'ai compris qu'il était donc temps de libérer mon histoire du passé (mon lien de jumelle, le divorce de mes parents, mes 2 divorces, le décès de mon père) et ainsi et surtout dessiner enfin mon avenir pour aller vers ce qui me faisait et me fait vibrer au plus profond de mon être !

Alors à quoi ressemblerait votre vie si vous aviez les clefs pour être heureux ? Un travail au quotidien qui demande courage et persévérance, que j'ai EXPÉRIMENTÉ sur moi, sur d'autres, INTÉGRÉ et DÉVELOPPÉ et que je vous partage maintenant bien volontiers à travers cet échange, alors bienvenue à vous pour devenir enfin :

Heureux dans votre vie !

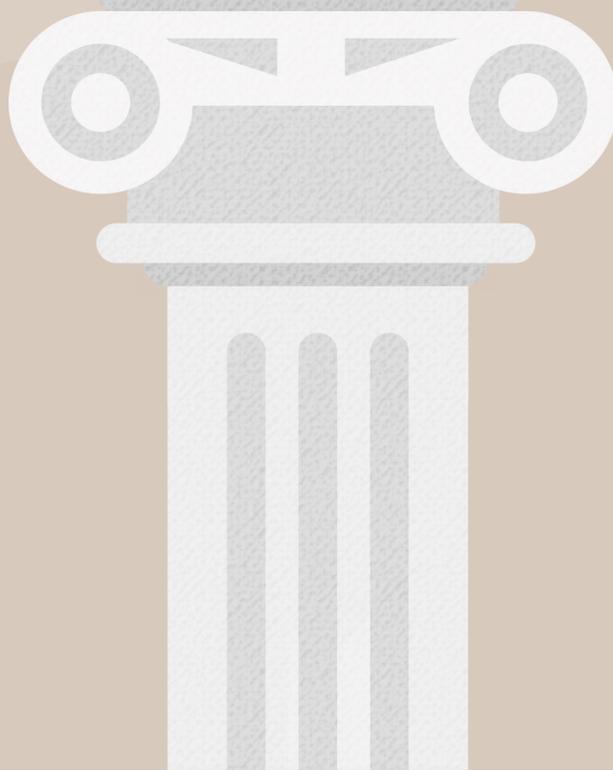
HEUREUX
DANS MA VIE



Pilier

1

CONNAISSANCE ET PRISE
DE CONSCIENCE DE SOI



PILIER 1 :

CONNAISSANCE ET PRISE DE CONSCIENCE DE SOI MAINTENANT SANS REMETTRE À DEMAIN

1.1 DE QUOI S'AGIT-IL

Le 1er axe c'est le « C » de la « Connaissance et la Conscience de soi » car comment voulez-vous vous optimiser et vous honorer si vous êtes sans vous connaître, sans comprendre ce qui est important pour vous, sans comprendre vos fonctionnements et vos mécanismes, vos stratégies en fonction de vos perceptions de l'enfance, de votre environnement, de vos valeurs et de vos croyances...

L'objectif consiste donc à clarifier ici notre présent et ce qui fait sens à notre vie. C'est donc aller à la rencontre de nous-même ou plutôt nous m'AI ME ! avec l'intention de répondre à qui je suis, qu'est-ce qui me motive et qu'est-ce qui me limite dans ma vie.

1.2 POURQUOI C'EST IMPORTANT DE LE FAIRE

C'est important de le faire car cela nous permet d'accéder à toutes nos forces mais également d'aller à la rencontre de toutes nos zones d'ombre avec bienveillance pour nous en servir d'appui pour nous améliorer.

C'est un peu comme construire une maison, comment voulez-vous commencer les fondations et ensuite le rez-de-chaussée et les étages si vous êtes sans connaître la ville, la rue et le numéro de façon précise pour que le chantier commence. Sans l'ensemble de ces informations votre maison restera à l'état de souhait, d'envie !

Et bien nous, c'est pareil, sans nous connaître nous restons avec des envies qui évidemment donneront lieu à de la frustration en utilisant notre énergie en nous comparant avec les autres pour essayer de nous donner quelques repères.

1.3 COMMENT LE FAIRE

Le principe consiste donc à faire un état des lieux sans nous juger. Mettre à plat et faire le constat factuel avec objectivité et transparence, d'où nous en sommes dans notre vie pour ainsi pouvoir agir.

Cela se réalise par la connaissance de :

- Qui je suis,
- Qu'est-ce qui est important et me motive à avancer, ce qui fait sens en moi,
- Qu'est-ce qui me permet d'accélérer, de freiner où me bloque pour avancer,
- Où est mis actuellement mon énergie et mon focus pour cette mise en mouvement.

Tous ces constats se réalisent donc par l'intermédiaire de différents outils (que je développe en atelier et/ou formation en ligne) dont voici déjà la présentation.



OUTILS 1 : L'ENNÉAGRAMME

CE QUE CELA PERMET :

Sert à savoir : "Qui je suis".

C'est donc d'identifier notre profil de personnalité pour se comprendre et mieux communiquer.

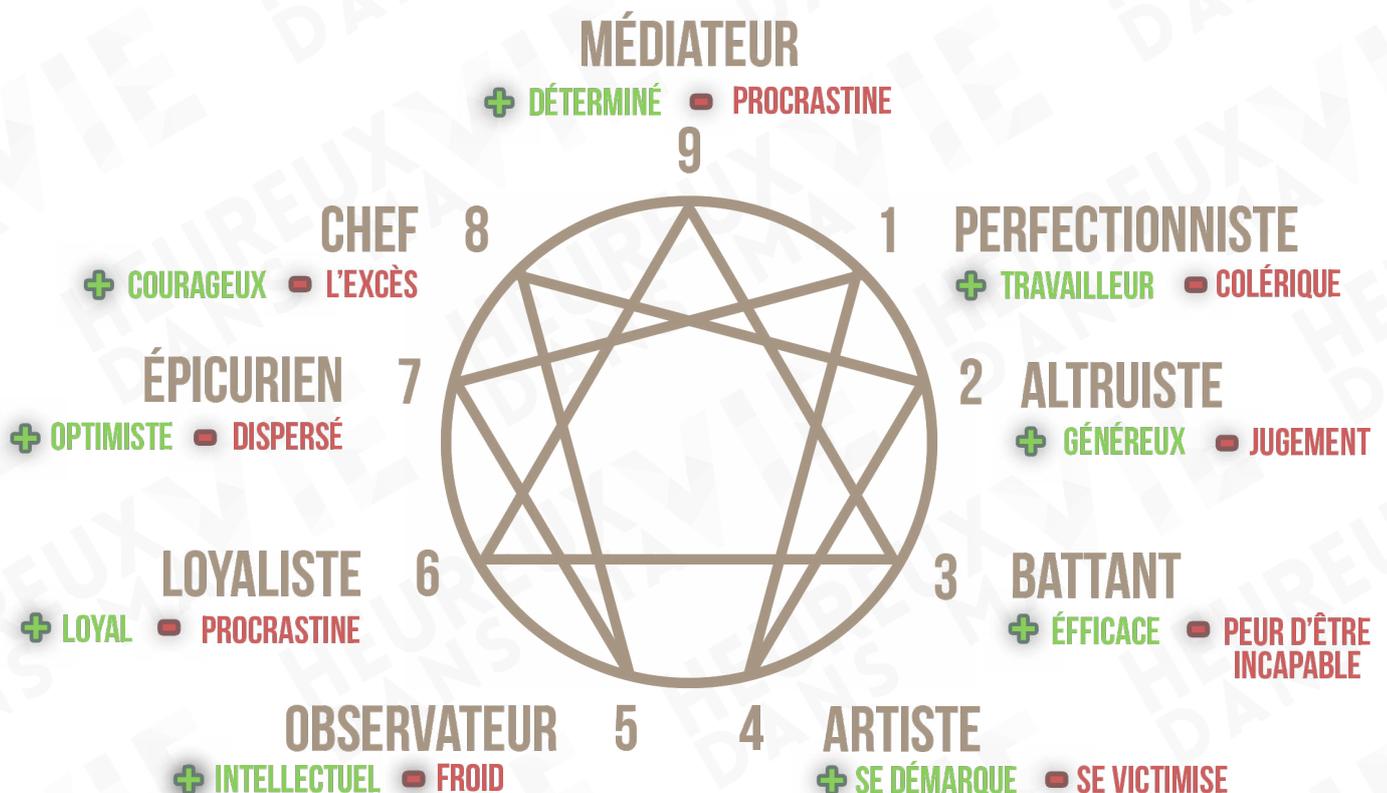
L'Ennéagramme est une figure à neuf points où chacun de ces points correspondent à un profil de personnalité. L'Ennéagramme considère que nous possédons initialement, à notre naissance, un potentiel immense (l'essence).

Nous avons, dès notre plus jeune âge, mis en place des filtres et par un mécanisme de défense, pour nous protéger, pour nous sentir acceptés et aimés de notre entourage, nous avons privilégié une facette de personnalité parmi d'autres (notre Ennéatype).

Au fil du temps, nous avons développé notre Carte du Monde (terme de la PNL désignant la perception subjective que nous avons de la vie) avec des valeurs (Cf outils 2) et des croyances (Cf outils 3) qui dépendent de notre facette dominante.

Ce système aura donc des conséquences sur nos comportements, nos pensées, nos émotions ainsi que sur la communication que nous entretenons et entretiendrons avec les autres.

VOICI LA SYNTHÈSE DES 9 PROFILS :





OUTILS 2 : LES VALEURS

CE QUE CELA PERMET :

Cela permet de comprendre ce qui est important pour nous et nous motive à avancer. Il s'agit alors d'identifier et hiérarchiser nos valeurs pour nous honorer et donner le sens, la direction de notre vie.

Connaître nos valeurs c'est donc connaître et reconnaître ce qui est important pour nous. Ce qui FAIT SENS en nous et pour nous. Ce qui nous pousse à agir, ce qui est en capacité de nous donner des émotions positives ou négatives.

Elles nous guident et nous orientent dans nos choix, dans nos stratégies, sur notre chemin de vie et donne du sens pour ainsi prendre la direction qui sera la plus adaptée à notre être.

C'est un peu comme une voiture. Les valeurs représentent ici le moteur de cette voiture. En fonction du moteur que nous avons, nous pourrions le remplir du carburant adapté et donc en conséquence pouvoir avancer et bouger.

Au contraire si nous mettons du diesel dans une essence et inversement alors la voiture restera figée sans avancer puisqu'évidemment inadapté.

VOICI UNE SYNTHÈSE DES PRINCIPALES VALEURS :

<ul style="list-style-type: none">• La sécurité,• La liberté,• La responsabilité,• L'autonomie,• L'indépendance,• Le partage,• L'effort,• La solidarité,• L'amour,• Le sens du devoir,• L'égalité des droits,• L'ordre,• Le travail,• Le conformisme,	<ul style="list-style-type: none">• La compétition,• Le respect de soi,• Le respect des autres,• L'éducation,• L'amitié,• La paix,• L'avoir,• La créativité,• La famille,• La justice,• Le respect de l'autorité,• La rivalité,• L'altruisme,	<ul style="list-style-type: none">• La discipline,• L'excellence,• La participation,• La convivialité,• La démocratie,• Le respect de la vie,• La tolérance,• L'individualisme,• La dépendance,• L'épanouissement,• L'autoritarisme,• La soumission,• ...
--	---	---



OUTILS 2 : LES CROYANCES

CE QUE CELA PERMET :

Cela permet d'identifier ce qui nous fait accélérer, nous freine ou nous bloque pour avancer. C'est donc d'identifier nos croyances aidantes et limitantes pour nous servir d'appuis pour avancer et nous améliorer dans notre vie.

Les croyances sont des convictions profondes, ce qui est acquis pour vrai et dont on ne douterait pas un instant car «ça va de soi». Ces mécanismes se développent au niveau inconscient. Elles sont en lien avec nos expériences de vie et nos empreintes sur trois niveaux : prénatal, natal et post-natal.

ON PARLE DE CROYANCES AIDANTES :

Lorsque nous considérons qu'elles sont bonnes pour nous (par exemple : croire être aimé).

ON PARLE DE CROYANCES LIMITANTES :

Lorsqu'elles sont des freins à notre développement personnel (par exemple : croire manquer de «confiance en soi»). Elles nous servent donc d'appui pour réaliser un travail afin de lever nos blocages.

Chaque croyance qui me limite a un bénéfice secondaire, comme par exemple :

LES BÉNÉFICES SECONDAIRES DE NOS CROYANCES :	
La loyauté familiale.	Si je suis malheureux, je reste fidèle à ma famille..
La procrastination.	Si je ne fais rien, il ne m'arrivera rien.
La punition.	Si je souffre, je paye mes fautes.
L'amour.	Si je souffre, je suis aimé.
L'identité.	Si je lâche mon problème, je n'existe plus.
La routine.	Si j'entretiens mon problème, j'existe plus encore.

Nos croyances sont très puissantes dans le sens où elles influent sur notre Carte du Monde.



OUTILS 4 : LES 5 DRIVERS QUI PILOTENT NOTRE VIE

CE QUE CELA PERMET :

Cela permet d'identifier les messages contraignants qui tournent en boucle dans notre dialogue interne et donc de connaître le message et la petite voix interne par laquelle notre vie est pilotée.

Assurés par nos éducateurs, c'est-à-dire les parents principalement et l'école également, nous les avons intériorisés et ils deviennent négatifs quand ils génèrent un comportement qui n'est pas le meilleur pour nous.

AU NOMBRE DE CINQ, ILS SONT LIBELLÉS AINSI :

LES 5 DRIVERS	CONSÉQUENCE COMPORTEMENTALE ET ÉMOTIONNELLE
Sois parfait	A pour conséquence de générer du <u>stress</u> de la <u>frustration</u> et parfois de la tyrannie sur l'extérieur et l'environnement.
Fais plaisir	A pour conséquence de <u>se couper de ses émotions</u> et donne de la dépression sans envie.
Fais un effort	A pour conséquence de <u>redoubler d'efforts pour travailler dur</u> et amène l'épuisement et la dégradation de la santé.
Sois fort	A pour conséquence de <u>se débrouiller seul</u> donne de l'orgueil et de l'isolement
Dépêche toi	A pour conséquence de toujours <u>être dans le stress, la rapidité</u> , le rythme sans jamais pouvoir savourer le moment présent



OUTILS 5 : LE SYSTÈME SENSORIEL VAKOG

CE QUE CELA PERMET :

Cela permet d'identifier comment je filtre les informations pour créer ma carte du monde. D'identifier quel est mon système sensoriel principal par lequel je filtre ce rapport au monde extérieur pour mieux communiquer et faire du lien avec les autres.

Le VAKOG est l'acronyme, le diminutif pour désigner les 5 sens : Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif, Gustatif. C'est donc notre système de perception qui prend appui sur nos cinq sens et pour lequel, en fonction de notre histoire et de notre vécu un de ces sens sera privilégié pour filtrer mon rapport au monde extérieur.

Il sera identifié par les mots que nous utilisons, les mouvements oculaires, la gestuelle et la posture

LE VAKOG SE DÉCLINE DE CETTE FAÇON :

- Visuel : tout ce que vous pouvez voir (*la vue*),
- Auditif : tout ce que vous pouvez entendre (*l'ouïe*),
- Kinesthésique (*du grec kinesis signifiant mouvement et aisthesis sensibilité*) : tout ce que vous ressentez physiquement et émotionnellement,
 - Ressenti émotionnel : kinesthésique interne (*l'émotion*),
 - Ressenti physique : kinesthésique externe (*le toucher*),
- Olfactif : ce que vous sentez (*l'odorat*),
- Gustatif : ce que vous goûtez (*le goût*).



V
I
S
U
E
L



A
U
D
I
T
I
F



K
I
N
E
S
T
H
E
S
I
Q
U
E



O
L
F
A
C
T
I
F



G
U
S
T
A
T
I
F

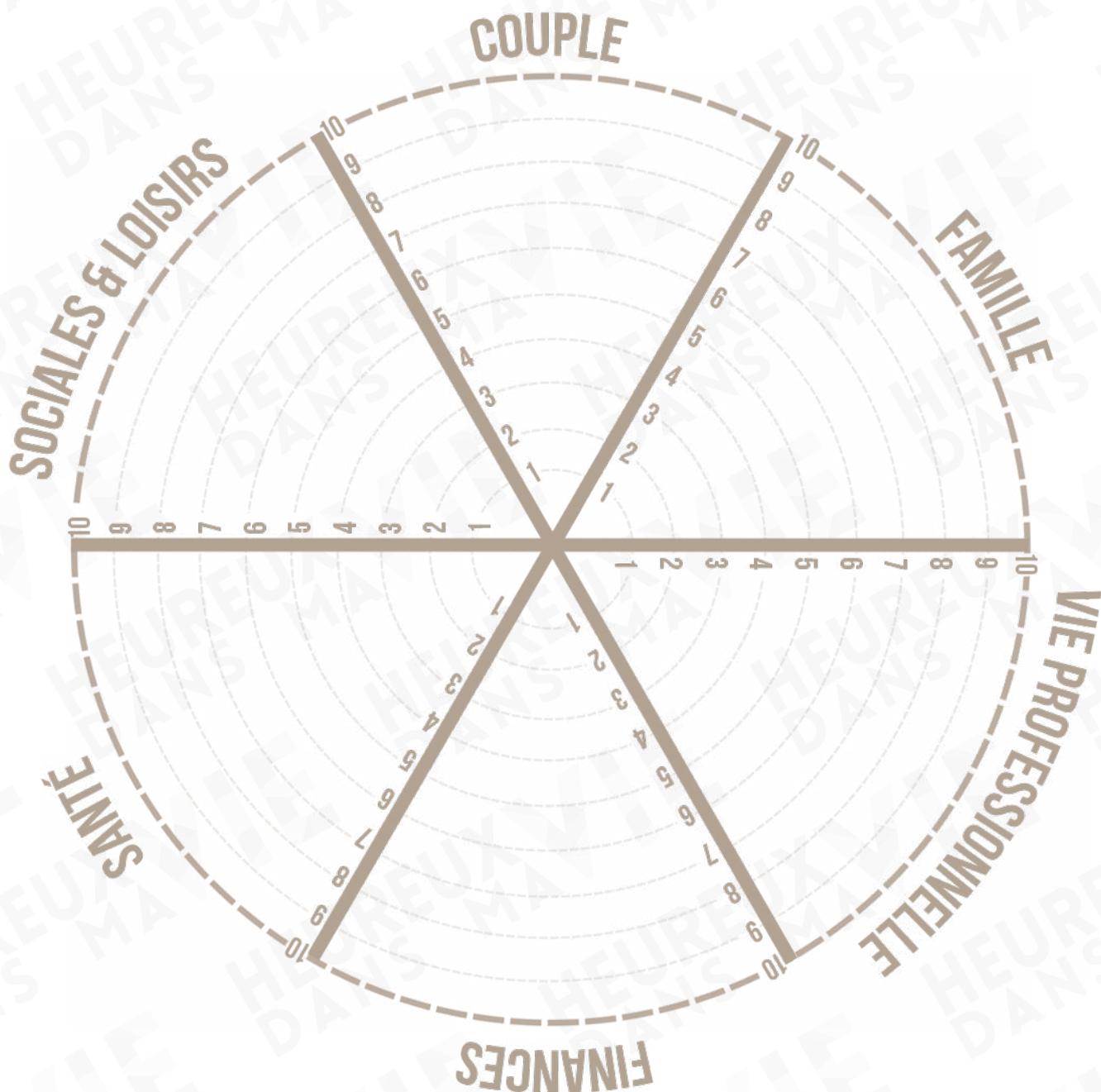


OUTILS 6 : LES DOMAINES DE VIE

CE QUE CELA PERMET :

C'est d'évaluer et de constater notre bien être dans les différents domaines de notre vie. Cette mesure permet d'identifier où notre énergie est focalisée, où se situe nos déséquilibres et savoir ainsi sur quel(s) domaine(s) nous pouvons agir pour évoluer avec efficacité sans nous éparpiller.

Cette mesure peut de se faire par l'intermédiaire d'une roue comme l'exemple ci-après.



1.4 LES ERREURS À ÉVITER

- Porter un jugement négatif sur nos constats
- Se décourager
- Croire que rien ne peut évoluer
- Se comparer sans cesse avec les autres
- Ne pas porter sa part de Responsabilité face aux situations et au contexte
- Croire que cela va passer sans se mettre dans le mouvement
- Attendre et croire que les solutions viendront des autres, de l'extérieur
- Rejeter nos insatisfactions sur les autres
- Croire que nous méritons ce que nous vivons

1.5 SYNTHÈSE

Pour synthétiser cette première partie, comme vous l'avez bien compris, il s'agit de faire l'état des lieux de qui nous sommes et où nous en sommes actuellement dans notre vie en toute objectivité, en étant le plus honnête avec nous-même et en parfaite bienveillance puisque c'est sur ces constats que nous allons pouvoir ensuite mettre et porter des axes d'amélioration.

Ces constats peuvent être fait de façon individuelle ou collective lors d'atelier et doivent impérativement utiliser des outils pour nous éviter de tomber dans le jugement et le sabotage.

Maintenant que vous êtes prêts à vous améliorer il est temps d'aller explorer le 2eme pilier pour accéder à la libération de nos éléments de blocage.

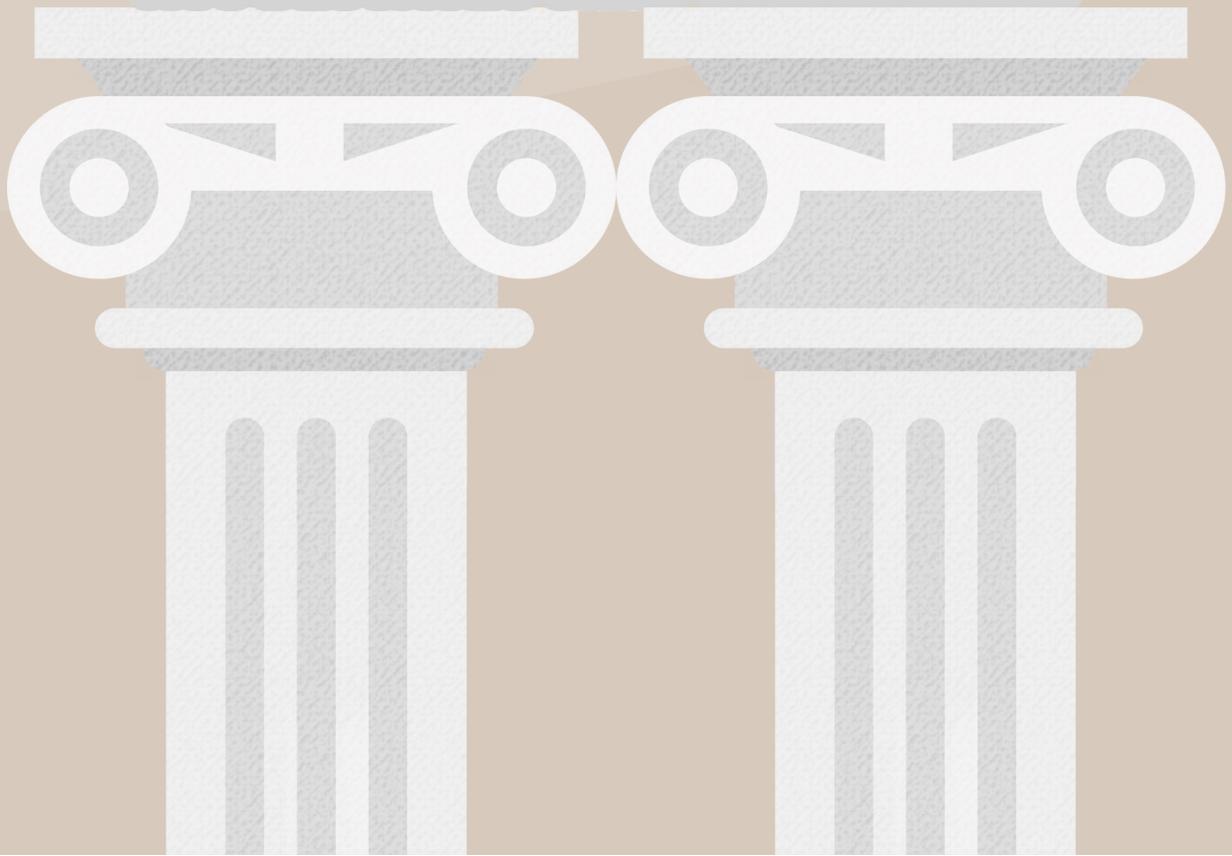
Passons donc au pilier numéro 2.

Pilier

2

LIBÉRER

NOS BLOCAGES SANS CULPABILISER



PILIER 2 :

LIBÉRER NOS BLOCAGES SANS CULPABILISER

2.1 DE QUOI S'AGIT-IL

Ce pilier correspondant à la LIBÉRATION de nos perceptions négatives de notre histoire, de nos blessures émotionnelles DE NOS BLOCAGES, de nos peurs, nos angoisses, nos pulsions, nos dépendances et tant d'autres choses encore en lien avec notre histoire, certes, mais également en lien avec nos empreintes qu'elles soient prénatales, natales ou post-natales.

2.2 POURQUOI C'EST IMPORTANT DE LE FAIRE

Cela permet de se libérer, de s'alléger, de faire nos deuil, de revisiter autrement nos traumatismes, de lâcher prise des éléments perturbants de notre histoire et bien sûr de nous programmer autrement sans nous laisser déborder par nos émotions et les événements déclencheurs de notre vie pour avancer !

Puisque comment voulez-vous atteindre vos objectifs si vos comportements (*qui sont d'ailleurs pilotés par votre subconscient*) sont freinés, stoppés et parfois même sabotés par ce que vous faites qui est littéralement différent de ce que vous voulez...

Il s'agit donc ici de travailler avec votre inconscient et subconscient Car si notre simple volonté c'est-à-dire la partie gauche de notre cerveau (en lien avec notre mental et nos pensées) suffisait pour nous conditionner à être heureux alors tout le monde serait en pleine santé, tout le monde serait non-fumeur, tout le monde serait mince, tout le monde serait riche, tout le monde serait beau, tout le monde serait intelligent, tout le monde serait...

Vous comprenez donc qu'ici il s'agit de quelque chose de plus fort que nous qui nous pousse à agir et bien oui c'est notre partie inconsciente la partie droite de notre cerveau.

2.3 COMMENT LE FAIRE

Le principe consiste ici de partir de notre État des lieux (en lien avec les croyances qui nous limitent, nos peurs, nos sabotages, nos comportements déviants) et de faire du déblayage et du nettoyage au niveau inconscient.

Voici une partie des outils possibles très utiles pour y parvenir :

- L'Hypnose & l'Auto-Hypnose,
- La PNL,
- L'EFT,
- La Naturopathie.



OUTILS 1 : L'HYPNOSE & L'AUTO HYPNOSE

CE QUE CELA PERMET :

Cela permet de nous libérer de nos traumatismes, nos sabotages, nos peurs, nos loyautés et héritages familiaux et ainsi trouver de nouvelles ressources personnelles pour affronter une situation particulière et d'adopter de nouveaux comportements plus adaptés à notre objectif.

Ses champs d'application sont donc très vastes.

Dans le domaine thérapeutique elle permet de diminuer l'importance des symptômes d'un certain nombre de pathologies, et de développer de nouveaux comportements permettant de mettre à distance le motif d'une souffrance pour la résoudre.

L'hypnose est très efficace pour travailler sur la partie inconsciente de nous-même c'est-à-dire ce qui est plus fort que nous et qui nous donne lieu à nos comportements limitants comme par exemple les personnes qui veulent arrêter de fumer et qui continuent, celles qui veulent maigrir et qui pourtant restent rondes, celles qui veulent lâcher prise et qui sont toujours dans le contrôle etc....

L'avantage de l'hypnose réalisée en cabinet est qu'il s'agit d'une thérapie brève, efficace et personnalisée qui entre 3 et 7 séances, en fonction de la personne que vous êtes et de votre histoire et en fonction de l'objectif à atteindre, vous permettra un mieux-être et un résultat mesurable.

Les praticiens en hypnose formés à la PNL intègrent dans leurs séances cet outil supplémentaire pour encore plus d'efficacité. *Prise de rendez-vous possible sur www.karinelosurdo.com.*



OUTILS 2 : LA PNL

« PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE »

PROGRAMMATION :

Parce que, tout au long de notre existence, nous nous programmons par nos façons de penser, de ressentir et de nous comporter.

NEURO :

Parce que cette capacité de nous programmer repose sur notre activité neurologique.

LINGUISTIQUE :

Parce que le langage structure et reflète la façon dont nous pensons.

CE QUE CELA PERMET :

La P.N.L. agit directement sur notre organisation neurologique, sur nos modèles de représentation interne.

Plus simplement, le Monde tel que nous le percevons n'est pas la réalité, mais un modèle que nous avons façonné et dans lequel nous vivons comme s'il était réel.

La P.N.L. agit sur la structure de notre expérience subjective, la façon dont chaque individu filtre, modifie et organise son appréhension sensorielle du monde extérieur.

Quand les personnes comprennent de façon concrète comment fonctionne leur modèle de représentation, elles peuvent apprendre à délaissier les habitudes, les pensées, les sentiments et les croyances qui les limitent, pour en adopter de plus utiles.

Les praticiens PNL formés à l'hypnose intègrent dans leur séance d'hypnose la PNL pour encore plus d'efficacité. *Prise de rendez-vous possible sur www.karinelosurdo.com.*



OUTILS 3 : L'EFT (EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE / TECHNIQUE DE LIBÉRATION EMOTIONNELLE)

CE QUE CELA PERMET :

L'EFT par son action sur l'ensemble des composantes de notre être, permet de libérer, de rééquilibrer, d'harmoniser, d'ouvrir à une conscience plus libre, légère, et nous amène à une qualité de vie tellement plus agréable au quotidien.

L'EFT soulage les problèmes en agissant sur la structure énergétique de l'être Humain.

L'EFT consiste à tapoter les points d'acupuncture entre sept et neuf fois aux extrémités des méridiens, sur le visage, les doigts, le corps, en disant les affirmations et les formules adaptées au problème.

LE PROCESSUS CONSISTE À :

Focalisation sur le problème
+
Ré-harmonisation énergétique par les tapotements
=
Solution du problème





OUTILS 4 : LA NATUROPATHIE

CE QUE CELA PERMET :

La naturopathie est l'art de rester en bonne santé, d'être acteur de sa santé, et de prendre soin de soi par des moyens naturels.

La naturopathie se distingue de la médecine allopathique classique par son concept de globalité. Là où l'allopathie s'intéresse à la maladie et aux moyens de faire taire ses manifestations, la naturopathie cherche à comprendre et à corriger ce qui fonctionne mal dans le corps du patient, ou qui a déclenché ces manifestations.

2.4 LES ERREURS À ÉVITER

- Ne pas se faire aider et croire que nous pouvons y arriver seul,
- Faire l'autruche et être dans le déni sans prendre conscience que nous avons des éléments de blocage,
- Remettre la faute de notre mal-être sur les autres sans prendre notre part de Responsabilité,
- Croire que tout va s'arranger par une baguette magique,
- Croire que le thérapeute est magique,
- Faire comme les autres en se coupant de notre instinct pour le choix de l'outil et du thérapiste pour nous accompagner à nous libérer,
- Se culpabiliser,
- Croire que nous ne valons rien,
- Croire que nous sommes les seuls dans ce mal-être et s'enfoncer dans la honte.

2.5 SYNTHÈSE

- La libération émotionnelle est donc primordiale pour révéler l'ensemble de notre potentialité.
- Elle nous permet de réparer et libérer notre histoire pour avancer sereinement. Cela demande un peu de courage mais quel bonheur de se libérer.

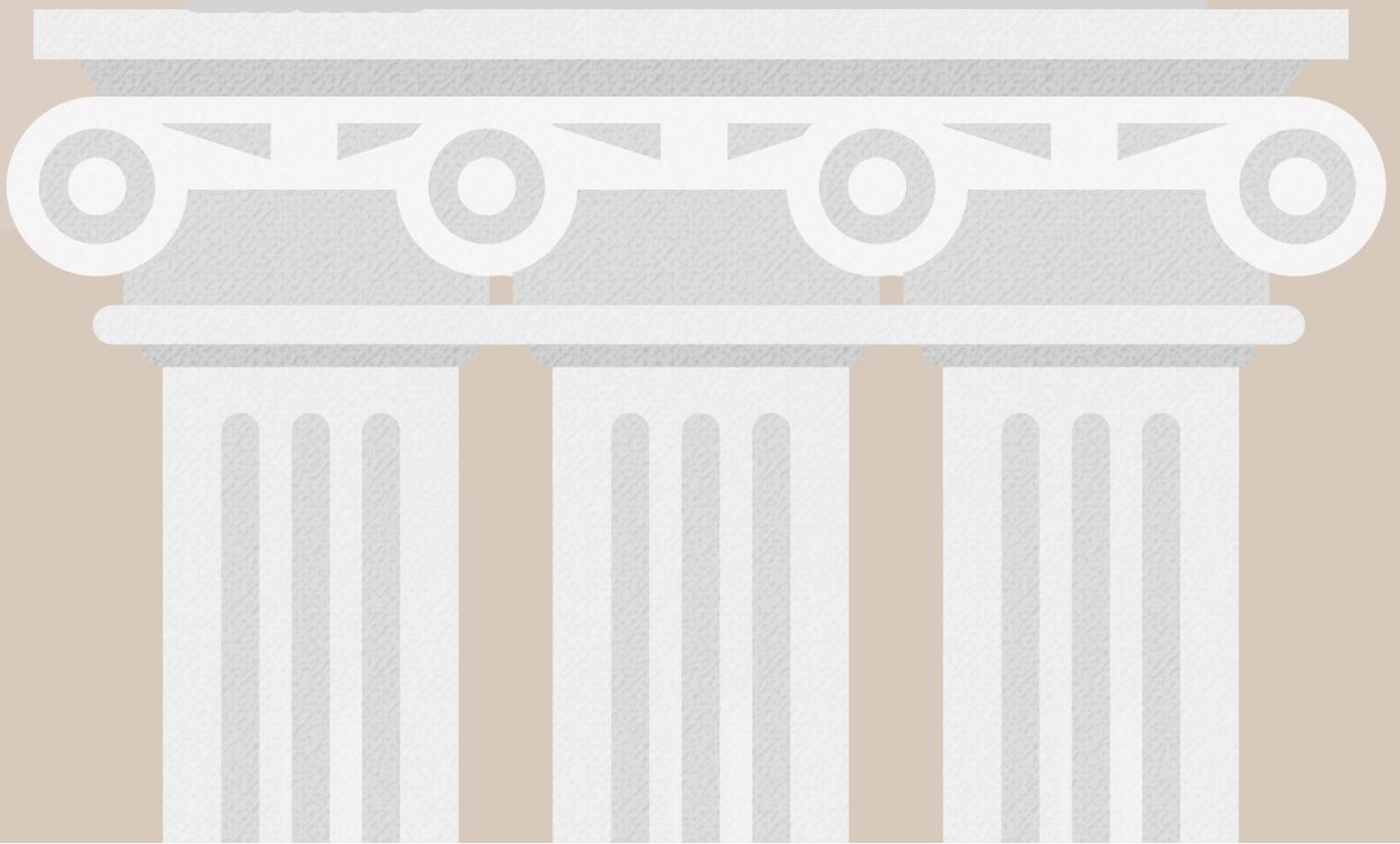
Vous pouvez accéder à mon site www.karinelosurdo.com pour plus d'information.

Maintenant que nous avons plus de clarté de qui nous sommes, que nous avons connaissance des différents moyens nous permettant de nous libérer et bien passons maintenant au 3ème pilier, la mise en mouvement.

Pilier

3

SE METTRE DANS
L'ACTION POUR DESSINER NOTRE FUTUR



PILIER 3 :

L'ACTION SE METTRE DANS LE MOUVEMENT POUR DESSINER NOTRE FUTUR SANS SUBIR NOTRE VIE

1.1 DE QUOI S'AGIT-IL

Pour ce troisième axe il s'agit de passer à l'action pour obtenir un résultat concret.

Maintenant que vous savez qui vous êtes c'est-à-dire quelles sont vos ressources.

(cf partie 1)

Maintenant que vous avez travaillé sur vos axes d'amélioration en levant vos blocages.

(cf partie 2)

Vous êtes donc prêts à avancer et à dessiner votre avenir sereinement en fonction de ce qui vous fait vibrer et ce qui fait sens à votre vie.

Nous sommes donc arrivés à l'étape du Faire et cette étape est celle du mouvement.

1.2 POURQUOI C'EST IMPORTANT DE LE FAIRE

Cette étape du "Faire" est importante car c'est elle qui permet le mouvement et donc la transformation et l'évolution dans notre vie. Elle est également importante car elle nous permet d'avancer dans une direction et de savoir où mettre notre énergie pour éviter de partir dans tous les sens. Cette étape contribue au développement de nos capacités, nos compétences, nos forces.

Elle est très utile pour faire des rencontres, déployer notre réseau et d'épanouir notre être à travers le faire et cette mise en mouvement.

Grâce aux stratégies et aux actions concrètes que nous déploierons, nous pourrons réaliser des ajustements et des réglages que nous mettrons au service de nos projets et objectifs.

1.3 COMMENT LE FAIRE

Pour se mettre dans ce mouvement nous avons besoin de mettre en place des étapes successives qui agissent sur 2 Niveaux en interne et en externe c'est-à-dire d'agir en nous et autour de nous :

AGIR EN NOUS	AGIR AUTOUR DE NOUS
<ul style="list-style-type: none">• Gérer nos émotions• Cultiver notre estime• Développer nos pensées positives• Développer notre confiance en nous	<ul style="list-style-type: none">• Identifier, clarifier notre Projet• Décliner le projet en objectifs• Formaliser un plan d'actions• Mesurer et suivre les actions pour les ajuster



AGIR EN NOUS



OUTILS 1 : GÉRER NOS EMOTIONS

CE QUE CELA PERMET :

Cela permet de ne plus subir notre vie en mode réactionnel mais au contraire prendre la hauteur nécessaire pour comprendre quel message je reçois à travers cette émotion puisqu'une émotion est la rencontre entre une situation et moi.

Je ne suis donc pas l'émotion je FAIS cette émotion. Si je suis triste en fait je fais de la tristesse et c'est intéressant de comprendre quel message j'ai en lien avec cette tristesse.



OUTILS 2 : CULTIVER UNE BONNE ESTIME

CE QUE CELA PERMET :

Elle nous permet de nous mettre facilement dans le mouvement puisque c'est une des composantes de la confiance en soi.

C'est un facteur clé de la réussite et du bonheur.

L'estime de soi représente la valeur que l'on se donne, notre jugement sur notre être. Plus nous avons une estime importante et plus notre image et notre amour-propre sont renforcés nous facilitant ainsi le passage à l'action.

Physiquement, une bonne estime permet d'être plus détendu, d'être bienveillant avec nous-même et participe à l'acceptation de nos erreurs comme étant des expériences d'apprentissage à évoluer et non vécu comme des échecs.

Énergétiquement elle permet de monter notre taux vibratoire et donc d'avoir une approche orientée « abondance » plutôt que « manque ».

Mentalement une bonne estime nous permet de cultiver des pensées positives.



OUTILS 3 : DÉVELOPPER NOTRE CONFIANCE EN NOUS

CE QUE CELA PERMET :

“La confiance en nous” nous permet de nous mettre dans l’action en nous donnant des sentiments de sécurité dans nos relations et notre travail.

Elle nous permet d’être plus convaincant, digne et légitime quel que soit notre rang social et économique.

C’est un facteur clé du mouvement et de la réussite car elle nous permet de croire en notre potentiel, de croire à l’ensemble de nos capacités et de nos ressources comme point d’appui pour avancer.

Elle nous permet d’oser prendre des risques et de saisir les opportunités en sortant de notre zone de confort pour nous élever.

Dans notre confiance en nous, nous devenons plus inspirant pour les autres puisque les individus apprécient avoir autour d’eux des personnes confiantes. Vous devenez donc un modèle, une inspiration pour votre environnement.

Elle nous permet également d’être moins exposé à la dépression.

Plus notre confiance est élevée et plus nous sommes détachés du regard des autres pour avancer sereinement.



AGIR AUTOUR DE NOUS



OUTILS 1 : IDENTIFIER ET CLARIFIER LE PROJET

CE QUE CELA PERMET :

Clarifier et identifier le projet permet de préparer au mieux notre passage à l'action, de réduire la part de risques et de gagner du temps.

Il s'agit ici de faire une projection, de partir d'une idée, d'un rêve, d'une envie, d'un désir pour prendre une direction et identifier ce que nous voulons vraiment. Un projet a besoin de racine pour germer et grandir.

Il permet de donner du sens aux actions et aux actes de la vie quotidienne.

LE CLARIFIER PERMET D'IDENTIFIER :

L'OBJET du projet : « Cela consiste en quoi cette idée, cette projection ».

L'objet du projet c'est sa source, ce qui fonde et en même temps l'identifie. La meilleure entrée en matière pour un projet est bien d'exiger qu'on soit capable de dire qu'elle est sa raison d'être, à quoi il sert, et au nom de quoi on le met en place.

De quoi s'agit-il ? À quel domaine appartient-il ? Trouver son intitulé, « le baptiser ».

Les MOTIFS du projet : « C'est la raison, le pour quoi faire du projet ».

Quelle est l'idée de départ ? quelles sont les origines ?

Quelles sont les raisons pour ce projet ? qu'est-ce qui le justifie ?

Sur quel constat s'appuie-t-on ?



OUTILS 2 : SE FIXER DES OBJECTIFS AU SERVICE DU PROJET

CE QUE CELA PERMET :

Les OBJECTIFS : « C'est le : Je fais quoi, combien et pour quand ? »

Ceux-ci orientent l'action et suscitent les efforts à produire. Les objectifs permettent de cibler le but à atteindre avec une Finalité concrète, chiffrée et dans une durée de ce que nous voulons obtenir.

Selon plusieurs études en psychologie les objectifs, en accord avec nos valeurs permettent d'améliorer notre bien-être créant ainsi un état de flow dans lequel notre absorption totale à une tâche nous épanouit.

Les objectifs permettent de mettre en place un cercle vertueux : plus nous atteignons d'objectifs, plus nous sommes confiants et plus grandes sont les opportunités d'atteindre de nouveaux objectifs.



OUTILS 3 : DÉCLINER UN PLAN D' ACTIONS POUR ATTEINDRE L'OBJECTIF

CE QUE CELA PERMET :

Le plan d'actions permet de réaliser les premiers pas et les étapes successives comme un mode d'emploi, comme une notice nous mettant ainsi dans le confort d'une feuille de route déjà tracée car comment voulez-vous avancer sans connaître la direction que vous devez prendre.

Ce plan permet de centraliser et de détailler l'ensemble des opérations à effectuer sur une période donnée pour atteindre les objectifs fixés.

Il permet de gagner en efficacité, en temps et en énergie. Chaque étape atteinte permet de renforcer notre confiance et notre estime.



OUTILS 4 : RÉALISER LE SUIVI DES ACTIONS POUR LA MISE EN PLACE D'AJUSTEMENTS

CE QUE CELA PERMET :

La réalisation du suivi des actions permet de piloter notre feuille de route pour nous guider et réajuster si besoin notre trajet car comment pouvons-nous savoir si nous sommes sur le bon trajet entre notre point de départ et celui d'arrivée si nous sommes sans faire des constats intermédiaires entre les 2 points pour nous situer.

Cela permet donc de faire des constats et de mettre en place des actions correctrices si nécessaire.

3.4 LES ERREURS À ÉVITER :

- Abandonner au moindre obstacle,
- Se complaire dans la procrastination,
- Croire que tout va nous arriver sur un plateau,
- Cultiver des pensées négatives,
- Se comparer aux autres au lieu de s'en inspirer,
- Croire que tout est figé,
- Ecouter son mental et son ego au lieu d'écouter son cœur,
- Rester dans une zone dite de "confort" qui devient donc inconfortable,
- Agir par réaction plutôt que par anticipation,
- Agir par l'énergie du manque plutôt que celle de l'abondance,
- Ne pas faire un suivi de nos actions.

3.5 SYNTHÈSE :

Vous voilà maintenant bien au fait de dessiner votre avenir par des actions concrètes en vous et autour de vous.

Vous avez tous les moyens d'agir en vous et autour de vous, alors c'est parti pour votre passage à l'action pour avancer dans votre cercle vertueux.

Courage et persévérance sont là vos alliés pour accéder à votre épanouissement.

CONCLUSION

Maintenant que vous avez la connaissance de ces 3 piliers que je viens de vous présenter, à quoi ressemblerait votre vie lorsque vous serez passés à l'action ?

Aimeriez-vous le découvrir, aimeriez-vous que je vous accompagne pour effectuer ces changements dans votre vie en toute sérénité ?

Si la réponse est oui alors vous pouvez plonger dans mon mode d'emploi sur mon site www.karinelosurdo.com et sur le blog www.heureuxdanmavie.com et reprendre chacun de ces 3 piliers de façon individuelle ou en packaging à votre rythme puisque c'est un guide complet étape par étape pour contribuer pleinement à votre épanouissement et vous connecter à ce que vous voulez réaliser vraiment dans votre vie !

Alors Bienvenue à vous !

Bienvenue à vous pour VOTRE aventure, CETTE aventure, NOTRE aventure pour être :

HEUREUX DANS VOTRE VIE !

Oui cela demande du courage

Oui cela demande de l'implication

Oui cela demande de porter votre RESPONSABILITÉ avec bienveillance sans jugement

Et quel bonheur de pouvoir y accéder !

Alors vous êtes prêts et je vous y accompagne avec plaisir en cliquant ici.

Et d'ici de vous accompagner et de vous rencontrer... Prenez bien soin de vous !

Pour recevoir des informations, de l'inspiration et de la motivation au quotidien rendez-vous sur:
WWW.HEUREUXDANSMAVIE.COM & WWW.KARINELOSURDO.COM

Karine

HEUREUX DANS MA VIE