



SESSION DE FORMATION

# A LA DECOUVERTE DE MA GRANDEUR

**JACQUES MUTIKWELE MUNGWONO**

Coach en développement personnel

Contact:

Whatsapp : +243 859 122 748

Email: [jmutikwele@gmail.com](mailto:jmutikwele@gmail.com)

Siteweb: [www.jacquesmutikwele.com](http://www.jacquesmutikwele.com)

## Thème de la 2eme Semaine : Développer ma vision

Une des principales raisons pourquoi la majorité de gens n'obtiennent pas ce qu'ils désirent est simplement qu'ils ne savent pas précisément ce qu'ils veulent



**Jack Canfield**

**Objectif de la semaine :** Se fixer une direction, un cap précis vers lequel on veut avancer dans vie.

Déterminer exactement ce que je veux dans la vie.

**Contexte :**

Depuis quelques jours, nous avons pris conscience qu'il est important de connaître la raison pour laquelle nous sommes ici sur terre. Chacun de nous a écrit l'énoncé de sa mission. A présent, nous devons nous prononcer sur notre vision, de la direction que nous allons donner à notre vie dans les 5-10 années à venir.

En effet, depuis notre tendre enfance, nous sommes soumis aux exigences de notre société (parents, professeurs, les adultes, etc.) – sauf dans quelques cas particuliers où certains enfants qu'on qualifierait de « rebelles » qui déjà tôt dans la vie, prennent leur liberté pour n'agir que par nécessité et conviction, indépendamment de leur entourage. Dans un cas tout comme dans l'autre, nous avons besoin de trouver notre propre voie pour décider en tout temps sur ce qui est bien pour nous, ce qui peut mieux répondre à nos propres aspirations et désirs. C'est une question de responsabilité.

La vision de vie, c'est surtout un moyen de se projeter sur le long terme, de réfléchir à ce qu'on veut vraiment dans notre vie, à nos valeurs et nos besoins véritables.

**Miléna**

Coach en productivité  
et experte Notion

Pendant cette semaine, je vous invite à rompre avec cette mauvaise habitude de n'agir que pour obtenir l'approbation des autres ou celle de se rebeller contre toutes les suggestions venant des autres. Il s'agit ici de vous débarrasser de tout comportement susceptible à étouffer vos véritables désirs. Cela vous permettra de réapproprier votre puissance d'obtenir/exiger davantage de la vie (ne pas vous contenter de peu, ni de la médiocrité) et de prendre conscience de ce qui est bon pour vous, de ce qui vous rend heureux et pleinement vivant. Car il est possible de générer des revenus et de vivre de ce que vous aimez vraiment faire et d'être prêt à le faire quoi qu'il en coûte (faire fi des jugements négatifs que les autres porteront sur vos actions, des moqueries, ou des autres actions de nature à vous décourager, ou à vous pousser de renoncer à la vision du futur que vous voulez). Mais comment le ferez-vous si vous ne déterminez pas clairement et d'une manière précise ce qui répond le mieux à vos aspirations et vos désirs ? Il s'agit de décrire clairement la vision de l'avenir que vous voulez et de la garder tous les jours sous vos yeux. Pour l'instant, ne vous inquiéter pas de la manière à laquelle elle va se réaliser, ni des ressources nécessaires à sa réalisation. Contentez-vous à établir cette vision en vous projetant dans le futur et en voyant les choses comme si elles se sont déjà réalisées.

**Questions :**

*Placez-vous dans un endroit calme ou vous ne serez pas dérangé. A l'aide de votre imagination transportez-vous dans le futur, dans 5 ans à peu près, le 30 septembre 2027 (vous pouvez aussi choisir de vous changer cette échéance à une autre date entre 5 à 10 ans). Imaginez qu'à cette date-là que vous avez fixée vous-même, vous mener la vie idéale que vous avez toujours rêvée, tout va très bien pour vous et vous vous sentez pleinement heureux et épanoui. Vous êtes très fier de vous et de tout ce que vous avez accompli.*

*Je vous invite à prendre un papier et à décrire à quoi ressemble votre vie à ce moment-là. Je vous invite à écrire vos réponses au présent de l'indicatif. (Par exemple : Au 30 septembre 2027, je vis dans une somptueuse villa ayant une piscine et un très beau jardin de fleur ...). Vous avez des capacités infinies mais vos limites sont celles que vous vous fixez dans votre esprit. Rêvez grand. C'est votre droit divin de jouir d'une vie heureuse et pleine. Servez-vous de votre imagination pour semer les graines de votre vie idéale.*

**Q.1.** Projetez-vous dans 5 ans sur le plan financier.

- Quel est votre revenu mensuel ?
- Quelles sont vos sources de revenus ?
- Quelle est la valeur de vos avoirs et de vos investissements ?
- A quoi ressemble votre maison ? Ou est-elle située ? Comment est-elle équipée ? Que voyez d'autres dans votre parcelle ? Avez-vous une voiture ? Quelle marque ? Quelle couleur ? Qui la conduit ?

(Ne vous inquiétez pas de la manière où vous obtiendrez ces choses que vous imaginez. Visualisez seulement et sentez la joie que cela vous procure de vivre dans si bel et riche environnement).

**Q.2.** Imaginez votre travail idéal dans 5 ans.

- Etes-vous salarié ou indépendant ? Quel travail faites-vous ? Qui sont vos collaborateurs ? Qui sont vos clients ? Quel est votre salaire mensuel approximatif ? Est-ce votre propre entreprise ?

**Q.3.** Pensez à votre condition physique et votre santé.

- Menez-vous une vie saine ? Quelle sera votre longévité ? Vivez-vous dans un état de plénitude et de joie ? Etes-vous pleine d'énergie ? Buvez-vous suffisamment d'eau ? Combien de litre par jour ? Mangez-vous de la nourriture saine ? Mangez-vous assez de fruits ? Combien de temps concentrez-vous aux activités physiques chaque jour ou semaine ?

**Q.4.** La vision idéale de vos relations familiales et amicales.

- Comment qualifiez-vous votre relation familiale ? Combien de temps pesez-vous chaque jour avec votre famille ? Quelles activités faites-vous ensemble ?
- Comment qualifiez-vous vos relations avec vos parents ? Que ressentez vous lorsque vous avez des bonnes relations avec eux ? Quelle est votre contribution à leur vie ?
- Qui fréquentez-vous ? Comment décrivez-vous vos amitiés ?

**Q.5.** Votre vie personnelle idéale

- Quelles formations envisagez-vous de faire ? A quels séminaires, quelles conférences participez-vous ? Que faites-vous pour améliorer vos compétences ? Combien de pages de livre de développement personnel lisez-vous par jour ou combien de temps consacrez-vous à écoutez des livres audios chaque jour ? Combien

d'argent investissez-vous dans votre développement personnel (livres, cassettes, séminaires, conférences, etc.? Avez-vous de temps que vous consacrez à la méditation ou à des réflexions personnelles ?

**Q.6.** Une vision de la communauté dans laquelle vous avez choisi de vivre dans les 5 ans.

- Comment trouvez-vous la vie dans cette communauté quand les relations sont harmonieuses ?
- Qu'est-ce que vous apportez à cette communauté ?
- Quelles sont les principales activités que vous faites en commun ?
- Quelles actions charitables faites-vous vis-à-vis de cette communauté ?

Rassurez-vous de répondre à toutes les questions. Une fois, cet exercice terminé, prenez le temps de lire votre vision tous les jours et de sentir la joie de mener une vie si heureuse et pleine.

**Conclusion :**

Se servir de son imagination pour vivre la vie de son rêve, comme si elle était déjà réalisée.  
Un puissant outil qui sème dans votre esprit les semences de cette vie heureuse et pleine que vous voulez. Vous ne pouvez obtenir que ce dont vous avez conscience.