CHRISTINE LEWICKI

Par l'auteure de *J'arrête de râler !* 300 000 EXEMPLAIRES VENDUS

EYROLLES POCHE

J'ARRÊTE DE VIVRE MA VIE À MOITIÉ ENDORMI(E) !

Les 4 principes fondamentaux pour une vie extraordinaire

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Cet ouvrage est paru pour la première fois en 2014
aux éditions Eyrolles dans la collection
« Être au lieu d'avoir », dirigée par Anne Ghesquière,
auteure et éditrice, productrice du podcast Métamorphose
qui éveille la conscience.

Avec la collaboration de Valérie Mauriac-Saulière

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2014
© Éditions Eyrolles, 2023, pour la présente édition
ISBN : 978-2-416-01165-8

Christine Lewicki

J'arrête de vivre ma vie à moitié endormi(e) !

Les 4 principes fondamentaux pour une vie extraordinaire

Éditions EYROLLES

Sommaire

Remerciements 7
Avertissement 9
Introduction 11
Fondations 17

Principe n° 1 J'ose être brillant(e) 37
J'active ma brillance 37
Je débride ma modestie 41
Je fais preuve d'humilité et de générosité 47
J'identifie mes quatre zones de compétences 51
Je cherche ma brillance au fond de moi 60
J'accomplis mon devoir de brillance 65
J'identifie ma petite voix rabat-joie 69
Je donne la parole à une nouvelle petite voix 71
J'écoute ce qui résonne en moi 77
Conclusion 91

Principe n° 2 Je pose des actes à la hauteur de mes ambitions 93
Je comprends quelle est la vraie source de mon épanouissement 95
Je suis acteur et créateur 100
Je vis ma mission de vie, ma vocation 103

Je prends exemple sur des personnes inspirantes ... 109
J'ose agir ... 118
J'ose l'imperfection ... 126
Je me fixe des objectifs à la hauteur de mes ambitions ... 135
Je me lance de nouveaux challenges ... 149
Je crée mon tableau de vision ... 154
Conclusion ... 159

Principe n° 3 Je crée ma réalité avec mes mots ... 163
J'ancre mes pensées avec mes mots ... 164
J'arrête d'exagérer ... 166
Je refuse d'être victime ... 168
Je remplace mes râleries par des célébrations ... 171
J'ose l'affirmation ... 178
Je puise dans le pouvoir de la déclaration ... 188
Conclusion ... 197

Principe n° 4 Je prends soin de ma source ... 201
Je sélectionne ce qui rentre dans mon champ de conscience ... 204
Je choisis les personnes qui m'entourent ... 219
Je crée de l'espace pour me reconnecter à mon intériorité ... 232
Je mets la discipline au cœur de ma vie ... 249
Conclusion ... 255

Conclusion ... 257
Bibliographie ... 261

Remerciements

Je suis pleine de gratitude pour le soutien, l'amour et la sagesse de toutes les personnes qui ont énormément contribué à ma vie et à la maturation du travail que je vous présente aujourd'hui dans cet ouvrage.

Je remercie tout particulièrement mes clients et les participants du séminaire *Wake Up*, qui ont bien voulu partager gracieusement leurs histoires. Votre vulnérabilité, votre authenticité et votre brillance vont grandement aidé d'autres personnes à arrêter de vivre leur vie à moitié endormies. MERCI !

Rédiger ce livre fut une aventure extrêmement intense et profondément riche et celui-ci n'aurait pu arriver entre vos mains sans la riche expertise et le soutien bienveillant de mes éditrices Gwénaëlle Painvin et Joanne Mirailles, mais aussi sans le regard fin et critique de Cécilie Liégeois et Valérie Mauriac-Saulière, qui m'ont permis de mettre en forme et en valeur mes propos (votre patience a été vitale pour mener à bien ce projet). Je suis d'une extrême reconnaissance pour tout le personnel des éditions Eyrolles qui contribue grandement à ce que mon message puisse être partagé avec le monde. Sans votre engagement et vos efforts, tout cela ne serait pas possible. MERCI !

Je tiens aussi à remercier Anne Ghesquière qui m'a ouvert les portes du monde de l'édition et qui n'hésite jamais à soutenir pleinement chacun de mes projets. C'est délicieusement précieux de te savoir à mes côtés. MERCI !

Je voudrais aussi remercier mon mari Philippe et mes trois filles Anna, Alice et Domitille, qui ont fait preuve d'une immense patience et qui m'ont entourée d'amour (et de calme) pendant l'accouchement de ce livre ! J'ai tellement de chance de vivre avec vous ! MERCI !

Merci à mes parents, mes beaux-parents, toute ma fratrie élargie, ma cousine Stéphanie, mes amies Emmanuelle, Nathalie et Sabine, mais aussi à tous les coachs et les mentors qui m'ont aidée à me rapprocher chaque jour de ma propre vérité. Heureusement, le chemin continue !

J'ai écrit ce livre avec mon cœur, j'espère qu'il vous plaira.

Christine

AVERTISSEMENT

Le travail que je vous propose dans cet ouvrage est un travail de développement personnel. Certains d'entre vous se sentiront inspirés d'en appliquer tous les principes, et d'autres choisiront les approches qui leur conviennent le mieux à ce moment de leur vie. À chacun de prendre dans ce livre uniquement ce qui lui convient et ce qui lui permet d'avancer, et de laisser de côté ce qui ne lui semble pas adapté, pour lui, sans jugement ni culpabilité. Toute démarche de développement personnel ne se fait pas sans efforts car elle nécessite parfois de dépasser nos plus grosses limites pour oser récolter les preuves que, malgré nos croyances, rien ne peut nous empêcher de vivre notre vie pleinement réveillés avec brillance, puissance et authenticité.

Sur ce chemin, certains d'entre vous ressentiront peut-être le besoin de se faire accompagner par un coach pour clarifier leurs idées ou identifier plus clairement des leviers d'actions. D'autres auront peut-être besoin de se faire accompagner par un thérapeute s'ils ressentent des peurs ou des croyances limitantes rattachées à des blessures plus profondes que seul un expert peut aider à cicatriser.

Prenez avant tout soin de vous et entourez-vous des bonnes personnes pour vous soutenir si vous le jugez nécessaire, car il s'agit, dans ce travail de développement personnel que je vous propose, de vous réveiller à votre vie et à toute cette bonté, puissance et brillance qui a envie d'émerger.

Si vous souhaitez participer à mon séminaire *Wake Up* et recevoir ma guidance et mon soutien pour mettre les quatre principes fondamentaux au cœur de votre vie, retrouvez-moi sur mon site www.christinelewicki.com et inscrivez-vous à ma newsletter pour être informé des prochaines dates.