

# 7 CLÉS POUR CHANGER DE VIE

YANNICK BERNARD



## À propos de l'auteur

Né en 1985, il est en couple et père de 3 merveilleux enfants. Après des études de commerce, il exerce en tant que cadre commercial dans le monde industriel (énergies renouvelables). En parallèle de sa courte carrière, passionné de techniques de communication et des interactions humaines, il apprend la PNL, l'Ennéagramme, le coaching. Las de ce rythme de vie à courir après l'argent, sans profiter de sa famille, avec sa compagne ils décident de tout quitter pour changer de vie et partir en roulotte tractée par deux chevaux de trait, et par la suite en bus aménagé. Après deux ans et demi de voyage, il exerce enfin sa passion en tant que conférencier, auteur et coach. Son temps se partage entre, sa famille, ses voyages, ses conférences et l'écriture.

## Table des matières

|   |    |
|---|----|
| # Introduction.....                                     | 3  |
| # 1 - Constater .....                                   | 5  |
| # 2 – Déterminer ce que l’on veut.....                  | 6  |
| #3 – Se fixer un but, un objectif .....                 | 8  |
| # 4 – Tout mettre en œuvre pour atteindre son objectif. | 10 |
| # 5 – Avoir Confiance .....                             | 15 |
| # 6 – Savoir élargir les horizons.....                  | 18 |
| # 7 – Devenir le créateur de sa vie .....               | 21 |
| # Conclusion .....                                      | 23 |
| Votre rêve pour changer de vie .....                    | 24 |

## # Introduction

Bonjour, je suis Yannick, j'ai 30 ans cette année, une femme et trois enfants merveilleux. J'ai changé de vie, et utilisé ces 7 clés déjà trois fois au cours des trois dernières années, en conscience. La première fois, avec ma compagne, nous avons décidé de tout quitter pour changer de vie ; quitter une vie classique, une maison, un travail, un monospace, etc., et tout cela pour partir vivre sur les routes, en roulotte tractée par deux chevaux de trait. C'était de loin l'expérience la plus folle et la plus difficile que j'allais réaliser. Cela a demandé neuf mois de préparation.

Puis une deuxième fois, à l'issue de neuf mois de voyage nous avons décidé de construire une nouvelle roulotte. Sans trésorerie, sans lieu nous appartenant, dans un endroit qui nous était inconnu ! Cela a duré six mois.

La troisième fois, c'était à l'issue de notre voyage en roulotte, après deux ans et demi sur les routes, nous avons décidé de continuer à voyager, avec plus de confort et de partir en bus aménagé. Cette fois-ci, ce changement fut fait en totale conscience, de ces sept clés pour changer de vie. Il nous aura fallu quatre mois !

Alors, pourquoi écrire ce petit livre et cette conférence ! Et bien tout simplement pour répondre à cette question, sans cesse posée au cours de ces trois dernières années : « *Comment fait-on pour changer de vie ?* » Au début, je ne savais pas trop quoi répondre, puis petit à petit j'ai donné des clés, mais dans le désordre. Puis j'ai organisé mes idées jusqu'à déterminer une suite logique, cohérente. Un

## – 7 CLÉS POUR CHANGER DE VIE –

modèle que finalement je retrouve dans beaucoup de mes choix et dans ceux des autres. Et ce modèle, ces sept clés, j'ai décidé de les utiliser pour notre changement de vie pour partir en bus, et j'ai été surpris de constater leur efficacité.

Ce qui va suivre, n'est ni un manuel, ni un guide, c'est simplement un partage d'expériences, des clés avec lesquelles vous pourrez essayer par vous-même et constater, qu'il y a bien une trame pour changer de vie, ou mener à bien des projets personnels. Que tout cela soit possible et n'est pas réservé simplement à une élite, à des personnes plus intelligentes que moi, etc.

Einstein a dit ceci : «La connaissance s'acquiert par l'expérience, tout le reste n'est que de l'information.», et il avait raison. Je vous encourage à essayer par vous-même, à constater, à repenser à certains choix que vous avez déjà faits sans doute retrouve-t-on déjà cette trame.

«LA CONNAISSANCE S'ACQUIERT PAR L'EXPÉRIENCE,  
TOUT LE RESTE N'EST QUE DE L'INFORMATION.»

*Albert Einstein*

## # 1 - Constater

Il y a une première étape, à laquelle bon nombre d'entre nous arrivent facilement, c'est le constat. Le constat est un point de départ nécessaire : « je ne suis pas heureux dans ma vie », « je n'aime pas mon travail », « je n'ai pas assez d'argent dans ma vie », « je ne me sens pas libre dans ma vie », « je ne suis pas épanoui »...

C'est sans doute l'étape la plus facile, bien que parfois, pas toujours. L'habitude de se plaindre en permanence, révèle un symptôme, de souvent constater ce qui ne va pas. Alors on se plaint, mais on ne change pas, car il est plus facile de se plaindre que de prendre le risque de changer. Changer fait peur, et peut se révéler être insécurisant, a priori. C'est finalement une zone de confort, dans laquelle, même si nous ne sommes pas heureux, notre routine et nos habitudes nous sécurisent.

Alors, on fait toutes sortes de constats, dont il est difficile de sortir. Mais, ce constat, ce malaise, sont les points de départ du changement, les points de bascule de ce changement de vie qui nous poussent à faire autre chose. Parfois, tant le malaise est grand, qu'il nous pousse à changer partiellement notre vies, et sitôt nous recréons un système d'habitudes, un confort, et pourtant au bout d'un moment, un nouveau malaise s'installe.

Constater reste néanmoins une étape cruciale pour la suite, et nous allons voir pourquoi il est souvent difficile de changer juste à partir de ce constat.

## # 2 - Déterminer ce que l'on veut

S'il y a bien une chose facile à faire, c'est de déterminer ce qui va mal dans ma vie, dans mon travail, ou ma famille, et ce qui ne me conviennent pas. Il n'en reste pas moins compliqué de déterminer dans notre vie, ce que l'on veut.

À quel moment dans notre vie, nous apprend-on à savoir ce que l'on veut ?

Faire uniquement le constat de ce qui ne va pas, ne nous permet en rien d'avancer si on ne sait pas ce que l'on veut. En réalité, rester à l'étape du constat est ce qu'il y a de plus confortable. Savons-nous réellement ce que nous voulons ?

« POUR RÉALISER QUELQUE  
CHOSE D'EXTRAORDINAIRE,  
COMMENCEZ PAR LE RÊVER »

Nous voici à une étape simple et compliquée à la fois : simple, car finalement tout ne dépend que de ce que l'on souhaite, compliquée, car rien ni personne ne nous a appris,

à savoir ce que l'on veut réellement. Dans notre société, savoir ce que l'on veut se révèle être arrogant, et est souvent mal perçu. Or, ne pas savoir ce que l'on veut, nous enferme dans le cercle du malaise, sans trouver de solution pour en sortir.

Déterminer ce que l'on veut dans sa vie, c'est comme rêver. A ce moment-là, tout est permis. Il est nécessaire pour cela de mettre de côté, ses doutes et ses peurs. Si notre rêve, est de partir vivre au milieu de la montagne pour élever des chèvres, rien ne sert à ce moment-là de se dire : « bon ce

## – 7 CLÉS POUR CHANGER DE VIE –

n'est pas possible je n'aurai pas assez d'argent pour vivre. », ou encore « l'école est trop loin », voire « je ne sais pas m'occuper d'une chèvre »...

Il faut également éviter de déterminer ce que l'on veut, en réaction à une situation. Par exemple : « mon patron est nul, il ne se rend pas compte de mon travail, je vais créer une entreprise meilleure que la sienne et le faire couler comme cela il se rendra compte de mon potentiel. » Oubliez votre patron, préférez quelque chose de plus positif par exemple : « je vais créer une entreprise, pour exprimer tout mon potentiel et ma performance. » De cette façon, vous faites quelque chose pour vous, et non contre quelqu'un.

S'il vous semble difficile de savoir ce que vous voulez faire, regardez autour de vous, la vie est remplie d'occasions. Car tout autour de vous, il y a des possibilités infinies, et autant de situations qui vous offrent des opportunités de faire quelque chose.

Aussi faire cette expérience de ce que l'on veut, n'est pas chose aisée et pourtant nécessaire pour réaliser ce que l'on veut faire. Savoir ce que vous ne voulez pas, est loin, très loin d'être suffisant.

Maintenant que vous avez déterminé ce que vous voulez faire, votre rêve, je vous encourage fortement à l'écrire ; vous pourriez même utiliser un cahier, un cahier pour changer de vie. Car écrire son rêve, revient déjà à le matérialiser.



### #3 - Se fixer un but, un objectif

Maintenant que vous avez constaté ce qui n'allait pas, que vous savez ce que vous voulez, il vous reste à fixer un but, un objectif. Bien que choisir ce que l'on veut, soit le plus important, le fait de se fixer un ou plusieurs objectifs permet le cheminement, pour arriver à la réalisation et la concrétisation.

Dans votre projet (Rêve) il est nécessaire de respecter des priorités tout en gardant l'objectif global. Par exemple, si je souhaite devenir esthéticienne, et ouvrir un salon de soin, il va falloir me pencher sur l'ordre des actions, il y a forcément une priorité entre penser à l'agencement du salon et faire une formation d'esthéticienne, et entre les formalités de création d'entreprises, et la cérémonie d'ouverture du salon.

Il est donc temps pour vous de déterminer quelles sont les premières étapes, dans la réalisation de votre projet. Bien souvent le premier objectif consiste à la prise de renseignements, sur Internet, dans une Chambre des Métiers, au contact d'autres personnes ayant déjà fait cette démarche. De cette étape clé, se déroulera devant vous, le tapis des choses à faire dans les grandes lignes.

Mais à cette étape se trouve également, le piège du découragement. Pour quelle raison ? Tout simplement, car vous vous trouvez face à une montagne, un sommet qui peut paraître inatteignable, et vous pouvez alors vous décourager. Or la montagne face à vous se décompose en

## – 7 CLÉS POUR CHANGER DE VIE –

multiples cols, et chaque col gravi fournit de nouvelles capacités, au fur et à mesure, pour atteindre des sommets.

Aussi à cette étape, il est important de se fixer des objectifs clairs et atteignables. Ne cherchez pas comme objectif à atteindre votre but demain, respectez les étapes de la vie, elles ont une raison d'être.

*Un grand champion a dit ceci un jour :*

« DEVENIR CHAMPION DU JOUR AU LENDEMAIN  
M'A PRIS DEUX ANS »

Je vous conseille, pour commencer, de vous fixer un ou deux objectifs atteignables pour démarrer votre rêve, votre projet, sans penser fortement à toutes les étapes intermédiaires, mais en gardant l'objectif clair et final, de réaliser votre rêve, d'avoir une chèvrerie milieu de la montagne par exemple. Il est bien nécessaire, à chacune des étapes, de toujours garder en tête votre rêve, c'est votre guide.

## # 4 - Tout mettre en œuvre pour atteindre son objectif

Vous avez démarré une épreuve de fond, aussi parfois, il y a le manque d'envie, le manque d'entrain, le découragement. Dans chacun des projets que j'ai entrepris, je me posais cette question : « qu'ai-je fait aujourd'hui pour réaliser mon rêve ? ». Et parfois je répondais : « rien ». J'avais perdu une journée pour atteindre mon rêve. Souvent c'était une journée négative, une journée bien loin de servir son objectif final. Lorsque nous avons eu l'idée de partir vivre dans un bus aménagé, il n'y a pas eu une seule journée où je n'ai répondu « rien » à cette question. Toutefois, parfois il est nécessaire de se reposer, de s'aérer l'esprit. C'est différent que de penser son rêve de façon négative.

C'est donc un moment d'action qui est entamé ; la réalisation de votre rêve a commencé.

Mais de quoi parle-t-on au juste ? Avoir l'idée, et avoir fixé des objectifs sont des étapes qui, si elles sont nécessaires, ne sont toutefois pas suffisantes. Votre projet, votre rêve demandent de l'implication, mais bien souvent ceci se révèle sclérosant. La question est « Qu'est-ce qui m'empêche de faire ? »

Abordons maintenant le concept de la zone de confort : selon moi ce concept régit nos vies. Et dans notre société de la peur et de l'immobilisme, il est encore d'avantage présent.

### La zone de confort :

C'est donc la zone dans laquelle nous nous trouvons lorsque nous évoluons dans un environnement que nous maîtrisons. Dans cette zone les choses, nous sont familières et confortables, qu'elles soient agréables ou non, ce sont deux notions tout à fait différentes.

Se trouver à l'intérieur des bouchons, c'est être dans notre zone de confort, car c'est ce que nous connaissons. Un patron qui nous réprimande dans notre bureau, cela fait partie de la zone de confort.

S'amuser ou se disputer avec sa/son partenaire, fait aussi partie de notre zone de confort.

Vos habitudes, votre routine, vos facultés, vos connaissances, votre attitude font partie de votre zone de confort.

Autour de la zone de confort se trouve notre **zone d'apprentissage**, c'est la zone que vous vous laissez pour découvrir le monde. C'est ce que vous faites lorsque vous apprenez de nouvelles langues, voyagez vers des pays inconnus, avez de nouvelles expériences, enrichissez vos points de vue, ou changez vos habitudes.

C'est la zone où nous expérimentons, observons, comparons, apprenons, apprécions...

Certains d'entre nous sont passionnés par ces choses-là et gravitent très facilement autour de cette zone. Pour d'autres, cela fait peur et pour éviter toutes ces situations ils ne se déplaceront que dans leurs zones de confort. Et en sortir serait considéré comme dangereux.

## – 7 CLÉS POUR CHANGER DE VIE –

Au-delà de notre zone d'apprentissage se trouve notre **zone de panique**... ou zone de non-expérience !

Ceux qui ne souhaitent pas que vous y alliez, sont en général ceux qui ne sortent jamais de leur zone de confort. Ils vous expliqueront que c'est la zone où il peut vous arriver des choses très, très, très graves.

Un peu comme être au Finistère, au-delà le monde s'arrête... « ne sors pas, ça va être terrible, que ce passerait-il si tu échoues ? »

D'accord, mais que se passerait-il si je réussissais ? Les personnes qui le diront sont celle qui considère que cette zone est **la zone magique** ! La zone dans laquelle peuvent vous arriver des choses merveilleuses que vous ne connaissez pas encore, car vous n'y avez jamais été. C'est la zone des grands défis !

Et puis, nous pensons parfois que si nous réalisons ces grands défis, nous ne pouvons plus faire marche arrière car alors notre zone de confort disparaîtrait. Mais ce n'est pas vrai, sortir de notre zone de confort signifie en fait ÉLARGIR notre zone de confort et d'apprentissage.

***Changer ne signifie pas perdre, mais simplement ajouter...  
Changer c'est en fait se développer...***

Et changer nous fait penser à la peur de l'inconnu, mais c'est en réalité la peur de perdre... Perdre ce que vous aviez, ou pire encore, perdre qui vous êtes.

Maintenant que vous êtes plus familier avec la zone de confort, vous allez plus facilement, et en conscience, entrer

## – 7 CLÉS POUR CHANGER DE VIE –

dans votre zone d'apprentissage et aussi accéder à votre zone magique.

Il vous faudra pour atteindre votre objectif de la persévérance car on ne peut rien obtenir si on ne persévère pas, si on abandonne au premier échec, si à la première occasion on entre dans sa zone de confort pour ne plus en sortir.

Il vous faudra persévérer, demander de l'aide, trouver des solutions, innover laisser naître de nouveaux moyens dans votre esprit. Bref persévérer, continuer, avancer, ne pas se décourager. Rien ne presse, rien ne vous oblige d'aller vite, mais aller jusqu'au bout...

Pour faciliter la réalisation de votre projet, je vous encourage à régler les problèmes qui se présentent à vous lorsque c'est le moment. Ne vous laissez pas polluer, ou décourager, par un problème qui interviendrait plus tard, et qui ne vous empêche en rien d'avancer aujourd'hui. Faites tout ce que vous pouvez faire aujourd'hui dans le but de réaliser votre rêve, et laissez les problèmes qui ne vous empêchent pas d'avancer, de côté, pour l'instant ; Il y a fort à parier que lorsque vous devrez les résoudre, vous aurez de nouvelles solutions. Si lorsque je construisais le châssis de ma roulotte, j'avais essayé de résoudre les problèmes d'électricité alors que cela n'influaient en rien sur mon châssis, j'aurais pu me perdre, et me polluer inutilement. Et au moment opportun de rédiger les schémas électriques, tout mon esprit et mon attention se sont tournés là-dessus, j'ai mis l'énergie nécessaire à trouver les bonnes solutions à ce moment.

## – 7 CLÉS POUR CHANGER DE VIE –

Si je reprends l'exemple du salon de bien-être, lorsque j'en suis à faire ma formation, rien ne me sert d'essayer de résoudre des problèmes de comment agencer mon salon, je n'en suis pas à cette étape. Et si vous voulez vous installer pour élever des chèvres, au moment de trouver votre stage de chevrier, rien ne vous sert d'essayer de résoudre, les problèmes de rotation de pâture. Pour une raison simple, ce problème n'existe pas. Il appartient à demain, et demain n'existe pas encore. Vous n'avez pas conscience des milliers de possibilités que vous offre également demain !

## # 5 - Avoir Confiance

Êtes-vous sûrs que vous allez y arriver ? Moi je ne doute pas de vous. Ce n'est pas parce que certaines personnes autour de vous vous expliquent que c'est

impossible, que ça ne marchera pas, que c'est difficile, que vous-même, n'y arriverez pas. Qui autour de vous, a déjà réalisé votre rêve ? Ne laissez pas quelqu'un, qui n'a jamais tenté d'essayer, vous décourager, vous empêcher, sous prétexte que lui n'y est jamais arrivé.

« HIER, N'EXISTE PLUS, ET DEMAIN  
N'EXISTE PAS ENCORE.  
SEUL ICI ET MAINTENANT COMPTE »

Lorsqu'on se lance dans une aventure de ce genre, se présentent à de nombreuses reprises, des difficultés, des moments de découragement, et aussi des ratés. Mais ne doutez jamais d'atteindre votre objectif final. Ayez confiance en vous. Sachez que moi j'ai une grande confiance en vous, en vos capacités à relever votre défi. Gardez en tête ceci : « aucun effort n'est en vain ». Jamais. Lorsque certaines difficultés se présentent sur le chemin de l'accomplissement de votre projet, et au moment où tout

« AUCUN EFFORT  
N'EST EN VAIN »

semble contre, dites-vous bien : « qu'aucun effort n'est en vain » et que la suite sera plus facile.

Voyez-vous, lorsque nous avons décidé de partir en roulotte, nous nous sommes laissés escroquer lors de l'achat des premiers chevaux. Une jument est morte d'une maladie récurrente, et l'autre était pleine ! Bien que la difficulté sur le moment semblait grande et insurmontable, nous n'avons pas remis en cause notre départ. Et cette



## – 7 CLÉS POUR CHANGER DE VIE –

douloureuse expérience m’a obligé à apprendre « les chevaux », et nous n’avons pas refait cette erreur une seconde fois. Ce problème et les efforts qui en ont découlé nous ont servi tout au long de notre voyage. Aucun effort n’est en vain.

Aussi et bien que cela semble banal, croyez en vous-même, en vos capacités. Ne vous laissez surtout pas décourager et perdre espoir.

Les personnes qui font des choses exceptionnelles ne sont pas meilleures que vous. Ce qui les rend exceptionnelles aux yeux des autres, c’est d’avoir eu confiance en elles et en leur projet, d’avoir eu la persévérance d’aller au bout de leur rêve alors que peu de gens y croyaient. Lorsque l’objectif final est atteint, que l’idée de départ est devenue réalité, Ces mêmes personnes qui leurs disaient de ne pas le faire, que ça ne marchera pas, viendront exprimer le caractère exceptionnelle de leurs démarche.

Je vais clôturer ce chapitre par une chose qui me tient à cœur. Celle d’écouter votre petite voix intérieure,

de l’intuition. Cette voie intérieure qui vous a soufflé l’idée que vous êtes en train de mettre en œuvre. Au moment où vous réalisez quelque chose, vous savez que c’est ça. Même si autour de vous tout parait indiquer le contraire. Pour mener un projet à bien, il est primordial de s’écouter, et de faire confiance à son intuition. L’intuition à la différence du mental, est toujours positive, n’imagine jamais le pire, ne change pas toutes les trois secondes, comme le mental lui peut le faire.

« IL NE SAVAIT PAS QUE C’ÉTAIT IMPOSSIBLE, ALORS ILS L’ONT FAIT. »

– 7 CLÉS POUR CHANGER DE VIE –

Votre intuition, est un guide infallible qui vous amènera à vivre les situations nécessaires à votre apprentissage, à votre évolution. Apprenez à l'écouter, à la distinguer des centaines de pensées qui gravitent autour de vous. Elle vous sera fidèle.

## # 6 - Savoir élargir les horizons

Rien ne se passe jamais tout à fait comme prévu, et la vie prend parfois des virages sinueux. Ainsi il est important d'avoir de la souplesse. Rien ne sert d'être trop rigide et de se borner à une seule solution, car assouplir son point de vue et changer parfois de cap, nous amène aux mêmes résultats en évitant certaines expériences douloureuses. Voyez-vous, lorsque j'ai construit ma première roulotte elle était très grosse et très lourde, pas du tout adaptée à une vie sur les routes, tractée par des chevaux de trait, toutefois ceci m'a permis de vivre des expériences fortes qui m'ont par la suite amené à construire une vraie roulotte.

Savoir élargir ses horizons, c'est cette capacité à ne pas se focaliser que sur « comment j'ai imaginé atteindre mon objectif », mais à s'ouvrir à toutes les possibilités vous amenant à atteindre votre objectif. Sachez qu'il y a 1000 façons d'atteindre votre rêve, votre objectif, dont 999 que vous ne connaissez ni ne soupçonnez pas encore.

Mais vous me direz alors : « comment faire pour élargir ses horizons ? » Et bien lorsque vous avancez petit à petit dans la réalisation de votre projet, vous allez rencontrer des personnes, qui soit, ont déjà réalisé le projet que vous êtes en train de mener, soit peuvent vous offrir leur aide sur un sujet, technique, administratif ou émotionnel. De ces rencontres, de ces échanges vont naître de nouvelles idées, de nouveaux moyens. Seulement parfois certaines idées ou solutions, sont bien différentes de ce que vous aviez naturellement envisagé. C'est à ce moment précis que vous faites le choix d'élargir ou non vos horizons. Bien souvent

## – 7 CLÉS POUR CHANGER DE VIE –

l'humain est ainsi il préfère rester sur la solution connue et envisagée, dans notre zone de confort, plutôt que de choisir une solution inconnue, et nouvelle, pour s'ouvrir à sa Zone magique.

Je me souviens que pour la construction de notre première

« IL FAUT SAVOIR VOIR ET SAISIR LES OCCASIONS  
PARTOUT, TOUT AUTOUR DE NOUS »

roulotte, j'avais envisagé de réaliser le toit en métal, type zinc, car c'est de ce type qu'est équipée la majorité des roulottes. Un jour au détour d'une conversation un copain me parle de la résine. Je ne savais pas que ça existait. J'ai pris cette option qui m'inquiétait un peu, mais j'ai eu de l'aide aussi pour la réaliser, et le résultat fut meilleur que ce que j'avais imaginé. Il est primordial dans ces moments, de faire confiance à votre intuition. Souvent vous savez que c'est la bonne solution et cela vous fait peur. C'est cette peur qui vous empêche dans ce cas d'y arriver. Faites confiance à votre intuition et lancez-vous. Seulement parfois, vous ne le sentez pas, il se peut même que la solution ne vous fasse pas peur, et que quelque chose vous dise: « ne fais pas ça ! ». Alors, ne le faites pas, car vous mieux que personnes savez ce qui est bon pour vous.

Lorsqu'on élargit ses horizons, il y a aussi une autre possibilité : Celle de changer de projet en cours de route. Cela peut être tout à fait normal (sauf si c'est permanent). Il se peut qu'à force de rencontres, et d'avancer dans votre projet, vous vous autorisiez à être plus ambitieux qu'à votre idée de départ. Dans votre avancée, vous vous sentez plus

## – 7 CLÉS POUR CHANGER DE VIE –

apte maintenant que vous avez déjà sauté le premier pas. Vous croyez en vous-même. Tout simplement en vous ouvrant à de nouvelles idées, au cours de votre avancée, vous vous rendez compte qu'une autre idée sort du lot, et vous attire bien plus que votre idée de départ. Ne soyez pas durs avec vous-même, c'est le chemin. Le chemin qui est sinueux et qui vous amène à : « la solution, celle qui vous convient le mieux ».

Aussi élargir ses horizons nous permet d'arriver à atteindre notre objectif dans les meilleures conditions possibles.

## # 7 - Devenir le créateur de sa vie

Cela fait maintenant plusieurs jours, mois, semaines, que vous mettez tout en œuvre pour atteindre votre objectif, et vous voilà maintenant presque au bout. Donc dans une phase qui peut être pénible. Vous pouvez vous sentir fatigué, épuisé, avec la sensation de ne pas pouvoir y arriver. Pourtant vous venez de réaliser une épreuve d'endurance, vous avez gravi des cols, des montagnes, traversé des déserts. Si vous ressentez à ce moment-là de la difficulté, la peur de ne pas y arriver et l'envie d'arrêter, c'est sans doute que vous approchez du but. Il est tout à fait normal d'éprouver ces sentiments. Pensez à ce moment à vous aérer l'esprit, à sortir, à faire une pause et à éviter d'accumuler du retard de sommeil.

Vous y voilà, vous avez atteint votre objectif, il est temps de vous rendre compte à quel point vous êtes exceptionnel. Vous êtes le créateur de votre vie. Il y a quelques temps vous avez écrit sur un bout de papier votre rêve, au moment même où personne n'y croyait, et vous l'avez fait, bravo !

Est-ce que tout s'arrête là ? Que venez-vous alors de vivre comme expérience ? Celle de rêver votre vie, et de vivre vos rêves. Pensez-vous que vous n'avez le droit de faire cela qu'une seule fois dans votre vie ?

Vous êtes un créateur merveilleux. Lorsque vous avez fait le tour de votre rêve, que cela ait duré un an ou 30 ans, n'ayez pas peur de rêver à nouveau. N'ayez pas peur de changer. Il faut garder une chose en tête : se laisser guider

– 7 CLÉS POUR CHANGER DE VIE –

par le plaisir et la magie. Lorsque le plaisir et la magie de ce que vous faites tendent à disparaître, posez-vous la question : « A quoi voudrai-je rêver maintenant ? Qu'est-ce qui me ferait plaisir ? » Alors vous pouvez retourner à la première étape de ce livret, et vous savez que vous l'avez déjà fait une fois, la deuxième fois sera toujours plus aisée.

## # Conclusion

Vous voici maintenant à la fin de ce petit livret, vous avez maintenant des clés en main, ces mêmes clés qui m'ont permis de réaliser de nombreux rêves, et d'en réaliser encore. Vous avez découvert que vous êtes le créateur de votre vie et de vos rêves, mais que pour y arriver il y a quelques étapes, dont certaines sont vraiment importantes et nécessaires pour y parvenir.

Il est temps pour vous de prendre un stylo, et de créer et réaliser votre rêve, ces dernières pages sont les vôtres.

Je vous souhaite autant de plaisir à prendre conscience de toutes les capacités dont vous disposez, que ce que j'en ai pris moi-même. Je crois en vous, vous avez toutes les capacités pour y arriver.

Avec tout mon amour,

Yannick.



- 7 CLÉS POUR CHANGER DE VIE -

Votre rêve pour changer de vie

1 – Votre constat

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2 – Déterminez ce que vous voulez

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

– 7 CLÉS POUR CHANGER DE VIE –

3 – Fixez-vous un objectif atteignable

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4 – notez ce que vous mettez en œuvre pour atteindre  
votre objectif :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

– 7 CLÉS POUR CHANGER DE VIE –

5 – Avez-vous confiance ? Notez tout ce que vous avez déjà accompli, et qui vous donne la confiance.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

6 – Voyez-vous des opportunités partout ? De quelle manière avez-vous élargi vos objectifs ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

– 7 CLÉS POUR CHANGER DE VIE –

---

Retrouvez Yannick BERNARD dans  
sa formation interactive :  
« Comment devenir heureux et Optimiste au quotidien »  
En vous rendant sur : [www.heureuxetoptimiste.fr](http://www.heureuxetoptimiste.fr)

---

Vous vous lancez dans un projet personnel, dans un  
changement de vie, contactez Yannick BERNARD pour  
faire une séance de coaching personnalisé, par téléphone.  
[yannick@mytae.fr](mailto:yannick@mytae.fr)

---

