



TES DAS PASE LE PROCHAIN NIVEAU

 $\frac{\mathbf{B\acute{E}LIVEAU}}{\acute{e}\ d\ i}\ \mathbf{\overset{\bigstar}{t}}\ \mathbf{\overset{e}{e}}\ \mathbf{\overset{r}{u}}\ \mathbf{\overset{r}{r}}$

Conception de la couverture : Estée Dauphin

Mise en pages: Christian Campana – www.christiancampana.com

Tous droits réservés © 2023, BÉLIVEAU Éditeur

Dépôt légal: 4^e trimestre 2023

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

ISBN: 978-2-89793-300-5 ISBN Epub: 978-2-89793-301-2 ISBN PDF: 978-2-89793-320-3



Boucherville (Québec) Canada J4B 2Z5

www.beliveauediteur.com admin@beliveauediteur.com

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres - Gestion SODEC - www.sodec.gouv.qc.ca.

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada.

Reproduire une partie quelconque de ce livre sans l'autorisation de la maison d'édition est illégal. Toute reproduction, utilisation d'un extrait du Epub ou du PDF, par quelque procédé que ce soit autre qu'autorisé par l'éditeur sera considérée illégale et une violation du copyright passible de poursuites pénales ou civiles. Tous droits de traduction et d'adaptation réservés.

IMPRIMÉ AU CANADA

Je n'avais pas réalisé quand j'ai eu mes filles qu'elles allaient m'apporter l'aventure que j'ai attendue toute ma vie.

Merci de m'avoir choisie comme maman. Encore et pour toujours... à Abigaël, Mérédith et Madison.

AVERTISSEMENT

- 1. À la suite des commentaires de certaines personnes, j'ai décidé d'écrire ce tome 2 pas au féminin, en parlant moins au JE et de moi, sans # et sans anglicisme. Ben non, c'pas vrai! J'ai plutôt décidé de m'assumer encore plus! Enjoy the ride! Mais merci vraiment à tous ces commentaires, j'te jure que ça m'a fait vivre tout un processus!
- 2. Quand tu penses que je suis sérieuse, c'est du sarcasme. Quand tu penses que je niaise, je suis sérieuse. Fak en résumé, bonne chance! Ha! Ha! Ha! Ben non, comme la première fois, ça s'annonce surtout fucking transformateur!
- 3. Tous les exemples et les anecdotes partagés dans cet ouvrage ont été modifiés afin de préserver la confidentialité de tout le monde. Ben oui, je suis obligée de mettre cet avertissement-là! Donc, si jamais tu te reconnais, ce n'est pas de toi que je parle! Ben c'est de toi parce que si tu te sens visée, c'est clairement parce que ça te concerne, mais ce n'est pas réellement de toi avec ton histoire perso.

- 4. Si tu m'entends jaser dans ta tête, ne fais pas le saut, c'est normal! Je pousse le concept encore plus loin dans ce tome, en te faisant parler, toi aussi, dans la mienne!
- 5. Je ne suis pas médecin, je ne suis pas psy, je suis seulement une experte en humains qui te partage ce qu'elle a observé et expérimenté sur des milliers d'êtres humains. Donc, comme d'habitude, teste les trucs que je te partage et prends rien pour acquis que c'est la seule et unique vérité. Si ça feel good en dedans, si ça fait du sens pour toi et que ça fait qu'au final ça te fait sentir mieux et que ça change ta vie, good! Sinon, il existe plusieurs autres approches de différents experts, dont ceux que je nomme tout au long de mon livre, que tu peux aller essayer!
- 6. Finalement, si tu es déjà une de mes lectrices, ça se peut que quelques trucs aient changé versus T'es pas game 1 (TPG1). En quatre ans, j'ai continué mes recherches, mes observations et le développement de mon approche de Coaching en Génie Humain[©] qui, soit dit en passant, n'existait même pas à cette époque! Est-ce que ça fait que TPG1 ne fait plus la job? Pas du tout! Avec des milliers d'exemplaires vendus et des tonnes de témoignages, je pense qu'au contraire, mes lectrices vivent exactement le processus qu'elles avaient à vivre à travers TPG1. Maintenant, on

Avertissement

passe simplement au prochain niveau! Alors si tu n'as pas lu TPG1, je te conseille de le faire avant de t'aventurer ici. Et si tu ne le fais pas, c'est quoi le pire qui va arriver? Rien. Suis ton feeling et ton processus unique! À chacun son parcours de face de chevreuil¹! Lol.

¹ Expression représentant la face d'une personne qui fait une méga prise de conscience, qui ressemble à l'expression que fait un chevreuil lorsqu'il fige devant les phares d'une voiture sur l'autoroute, d'où la face de chevreuil!

TABLE DES MATIÈRES

PRÉ-INTRO .		15
INTRODUCTION	ON	23
CHAPITRE 1	L'heure du Check Point	33
CHAPITRE 2	La révolution du développement personnel	47
CHAPITRE 3	Stratégies de gestion ou de transformation?	61
CHAPITRE 4	L'évolution est un mixte de libération et d'action	75
CHAPITRE 5	L'influence de ta réalité imaginaire	87
CHAPITRE 6	La mort des concepts	101
CHAPITRE 7	Concept « Le roi du biscuit » $ \ldots $.	115
CHAPITRE 8	Combien de vies as-tu?	119
CHAPITRE 9	Finalement, est-ce qu'on finit vraiment par savoir ce qu'on veut? .	129
CHAPITRE 10	Quand l'engourdissement devient la norme	139
CHAPITRE 11	Notre personnalité: pire ennemi de l'évolution	147
CHAPITRE 12	L'humain qu'on a envie d'être	169
CHAPITRE 13	La mère qu'on choisit d'être	179

CHAPITRE 14	Influence sur nos enfants:	
	importance du ménage	191
CHAPITRE 15	La puissance de l'énergie :	201
CHAPITRE 16	La libération énergétique	219
CHAPITRE 17	L'état énergétique de l'amour :	235
CHAPITRE 18	Qui dit transformation dit processus	245
CHAPITRE 19	Tout ce qu'on vit était dû pour arriver	263
CHAPITRE 20	Y'a jamais de bien ou de mal, juste ce qui nous convient	279
CHAPITRE 21	Faire enfin un avec soi-même :	291
CHAPITRE 22	À ta future toi	311
CONCLUSION	l	319
REMERCIEMEN	NTS	323
BIBLIOGRAPH	IE	325
À PROPOS DE	L'AUTEURE	329

PRÉ-INTRO

Comme ce n'est pas tout le monde qui me connait ou qui a lu *T'es pas game the first*, j't'explique rapidement ce qui se passe ici! Je suis Marisol Michaud, une fille comme tout le monde et qui a grandi en campagne dans un village appelé Saint-Dominique de Bagot. Une fille qui a toujours trippé sur l'humain et qui ne finit pu de finir de vouloir expérimenter la vie sous tous ses angles et toutes ses coutures! J'ai commencé mon chemin par celui le plus connu, et encore chaudement recommandé en ce moment dans la société moderne, soit: trouve assez rapidement ce que tu veux faire dans la vie, assure-toi que y'a des débouchés et que ça paie bien, trouve-toi un chum (une blonde ne faisait pas encore partie du pitch de vente), achète-toi une maison, marie-toi, aie des enfants et vis ta vie pour toujours heureuse et à jamais.

J'me suis quand même écoutée un peu. J'dis ça parce que y'avait pas grand-chose dans mon environnement qui me stimulait ou m'encourageait à suivre ma passion pour l'être humain, mais en même temps si je suis ici aujourd'hui, on sait que c'est parce que finalement il y

avait exactement ce que ça me prenait. J'ai fini par faire des études en biochimie. Après ma maîtrise, j'ai enseigné la chimie au cégep pendant sept ans, j'me suis mariée et j'ai eu trois filles extraordinaires. Mais. J'suis certaine que tu le voyais venir ce « mais ». J'avais ce mal de vivre invivable à l'intérieur de moi qui me suivait partout, malgré tout. J'étais en dépression, pis évidemment je ne le savais pas...

Et c'est grâce à ma fille Abi qui s'arrachait les cheveux à 18 mois à peine que j'ai découvert la programmation neuro-linguistique² (PNL). Je suis tombée là-dedans comme Obélix dans la potion magique. Enfin, la PNL m'apportait une perception de la vie qui fittait complètement avec l'humain que j'avais envie d'être et la vie que j'avais envie de vivre. Évidemment, j'me suis sortie de ma dépression, j'ai démissionné de ma job de prof au cégep, j'ai finalement divorcé et j'ai eu l'incroyable opportunité en 2018 de créer mon propre programme de coaching en PNL.

C'est en recevant des tonnes de commentaires de mes clientes qui me disaient que ce que je leur offrais comme accompagnement était totalement différent de tout ce qu'elles avaient connus avant, et en me formant avec les Tony Robbins, Alexandre Nadeau et plusieurs autres sommités de ce monde dans le domaine du développement personnel, que j'me suis rendu compte que ce que j'offrais dans ma formation, c'était plus que de la PNL.

² Approche de coaching qui se spécialise dans la communication et le comportement humain, développée par Bandler et Grinder dans les années 80 et qui permet d'étudier et de modifier les schémas de fonctionnement du cerveau et les codes de communication verbale et non verbale.

Pré-intro

Non seulement j'avais fait évoluer la PNL traditionnelle qu'on retrouve encore dans la majorité des écoles de PNL aujourd'hui (le créateur de l'approche Bandler lui-même a déjà affirmé il y a longtemps qu'elle n'était maintenant plus à jour), mais j'avais également développé ma propre façon et mes propres techniques pour transformer l'humain et lui apporter d'incroyables changements dans sa vie! Une approche que j'ai appelée le Coaching en Génie Humain[©]!

À travers ces pages, on va vivre une aventure incroyable ensemble. Parce que, peu importe la raison pour laquelle nous nous sommes trouvées, et comment tout ça va se dérouler, je crois sincèrement qu'il y a quelque chose qui fait que ça avait à se passer exactement comme ça.

Je t'invite donc à faire confiance au processus et à te laisser faire. Tu peux même mettre tes résistances de côté, promis si tu les veux encore après, tu pourras les reprendre! Lol. Je sais, je sais, on n'est pas habituée de n'avoir rien à faire, on est censée mettre des efforts et mériter son ciel. Donc des fois, j'vais te faire travailler, question de te garder dans ta zone de confort de travaillante et de méritante. Ça s'peut qu'au cours de ta lecture, des choses viennent te chercher et ça s'peut que, parfois, tu t'emmerdes parce que tu as déjà shifté³ le sujet abordé. Et tout ça, c'est vraiment parfait! Parce que malgré tout, la transformation que tu es venue chercher va quand

³ Processus de transition rapide et puissante d'un état d'esprit, d'une perspective ou d'une attitude vers une version améliorée et alignée. Synonyme de transformation et d'évolution.

même avoir lieu et tout ça dans la facilité sans peut-être même que tu t'en rendes compte...

Quand j'ai écrit le premier T'es pas game, ça faisait déjà vraiment longtemps que j'accumulais tout ce que j'avais envie de partager et qui criait dans mes tripes. Honnêtement, j'pense que ça criait depuis que j'avais l'âge de 8 ans! Et j'me rappelle m'être dit lors du lancement en 2019: Ça y est! Tout est sorti! Je leur ai tout dit ce qu'elles doivent savoir sur la vie et sur le fonctionnement des humaines qu'elles sont. Elles sont maintenant all set pour la vie!

Sincèrement, je pensais vraiment avoir tout dit, avoir tout partagé. Je ne gardais rien secrètement pour en faire un autre tome! C'est drôle comment, avec le recul, je me trouve naïve d'avoir pensé avoir tout dit sur ce que l'être humain moderne devrait savoir en moins de 70 000 mots pour se transformer. Très très naïve! *Lol*.

Me revoici donc quatre ans plus tard avec *T'es pas* game 2. Quatre ans! J'ai l'impression que ça en fait quarante, tellement il s'en est passé des choses depuis!

Évidemment, tout a évolué, comme toujours dans cette vie terrestre. Et ça inclut même l'humanité, oui oui, l'humanité. Ça ne parait pas toujours quand on regarde ça vite vite, mais l'évolution, c'est le sens même de la vie. Ce qu'on vit en ce moment, c'est exactement ce par quoi on doit passer pour arriver à la prochaine version de la société.

Pré-intro

Ma perception de l'humanité, c'est qu'elle est à un âge de développement d'un toddler ⁴. Elle est en terrible two et au balbutiement de ce qu'elle va devenir. Tsé 48 000 ans depuis l'homo sapiens sur plus de quatre milliards d'années que cette planète existe, ce n'est vraiment pas beaucoup! Même les dinosaures ont vécu plus de cent millions d'années! L'humanité est en exploration, en expérimentation et c'est pour cette raison que j'ai la certitude qu'on évolue même si ce n'est pas ce que l'on observe!

Après avoir parlé des croyances, des rôles, de notre *vibe* point final, etc. dans le tome 1, c'est avec cette perception de la vie et de l'humain que j'arrive dans ce nouveau tome. Avec, évidemment, des tonnes de nouvelles prises de conscience à te partager et à te faire vivre! Les besoins criants de l'humain dans la société moderne d'arriver à se connaitre, à se comprendre, à s'aimer réellement, et j'en passe, font en sorte que mon discours sera plus cru, plus direct (si c'est possible) et, of course, encore et toujours transformateur! Tsé, pourquoi pas tant qu'à être là! Je vais donc te partager de nouveaux concepts percutants, accompagnés de tonnes d'exemples et d'anecdotes, tout en te dépeignant la réalité du monde du développement personnel et ce qui fait que je suis en mission plus que jamais.

Si tu ne l'avais pas déjà remarqué, j'utilise souvent l'humour et l'exagération pour te donner un maximum

⁴ Terme anglais pour désigner un jeune enfant, généralement âgé entre 12 et 36 mois. Souvent associé à la phase qu'on appelle *terrible two*.

d'angles de perception. Tout ça dans le but de stretcher 5 tes croyances et tes conditionnements le plus possible. Tsé, j'fais exprès de fesser là où ça fait mal (ça fait pas mal tant que ça) parce que j'veux un max de changements pour toi! Alors, si jamais tu ressens un certain inconfort à lire mes propos, si tu ressens des feelings poches ou weird, ou encore s'il te poppe des jugements et des points de vue intéressants sur certains sujets et exemples que je te partage, juste te dire que c'est vraiment OK! C'est même plus que OK! Ce n'est pas garanti que tu vas vivre des feelings désagréables à la suite de ta lecture, mais j'te le souhaite! Parce que cela va nous donner des informations importantes pour t'aider à shifter et à te libérer.

Voici ce que je te propose: pendant ta lecture, prends en note dans ton journal, ton cellulaire ou autre, tout ce qui te rend triste, en colère, te dérange, te réactive⁶ d'une quelconque façon. Assure-toi d'être en mesure de retrouver facilement ces notes. Cette liste, je l'ai nommée affectueusement ta « liste de précieux » (parce que, câline, les gens trainent leurs traumas comme si c'était leur précieux, *lol*) et j'y ferai référence tout au long de ton aventure. Elle représentera tout ce que tu as à te défaire afin de vivre une vie complètement libre d'être.

⁵ Verbe signifiant que j'étire au maximum ta carte du monde afin de t'amener à voir une toute nouvelle perspective en ce qui concerne tout de la vie!

⁶ Signifie: être dérangée, avoir une réaction à un commentaire, un comportement, une situation, etc.

Pré-intro

Quand quelque chose nous dérange, que ce soit dans un livre ou ailleurs, c'est que nous sommes en train de donner du pouvoir à ce quelque chose. Ce quelque chose qui n'est souvent que des mots sur du papier ou des mots provenant d'une bouche, ou encore des comportements venant d'une personne, j'pense que tu comprends l'idée! « Oui, mais c'est affreux ce que cette personne m'a dit/fait, ça m'a full blessée, etc. » Notre mission à partir de maintenant: nous déconditionner ensemble de tous ces réflexes d'être réactivée par tout c'qui bouge! So, continue de lire et remplis ta liste de précieux au fur et à mesure, tu es à la bonne place!

INTRODUCTION

Bienvenue dans mon univers où on est ENFIN game de faire différent et de reprendre le pouvoir sur notre vie comme jamais auparavant! Qui dit bienvenue dans mon monde dit définition de certains mots obligatoires! J'ai réalisé que j'étais du genre à inventer des mots pour décrire exactement ce que je tente de te partager, donc pour agrémenter ta lecture, j't'ai parsemé ça d'une couple de définitions ici et là!

J'avais déjà écrit quelques milliers de mots depuis quatre ans, mais je n'arrivais pas à trouver ma ligne directrice, ma mission avec ce nouveau livre. Si tu me connais, tu sais que je suis une femme de mission. Et c'est à la suite d'un coaching d'écriture que tout s'est mis en place et à faire du sens. Je cherchais trop à créer la suite logique de TPG1. À trouver le « bon » prochain step que je voulais te faire vivre. Et c'est là que ma coach me dit: « Tu n'as pas à écrire une suite logique, tu n'as pas à t'assurer que ton deuxième livre fasse du sens avec le processus de tes lectrices, c'est justement ça, ton génie! Tu fais faire des bonds quantiques aux gens! Donc, écris où tu en es

rendue et c'est ça qui va être la parfaite suite logique pour elles. » Non, mais tsé! Comment voulais-tu que je ne sois pas inspirée après ça! Ça ne m'en prenait pas plus, T'es pas game, le prochain niveau est né!

Te voici donc dans cette nouvelle aventure de TPG2 et comme j'te le disais dans la pré-intro, j'ai vraiment l'impression qu'il s'est passé une tonne d'années depuis la dernière fois que j't'ai jasé. Et pour moi, qui dit tonne d'années dit tonne de shifts! Personnellement, je suis à des années-lumière de la Marisol qui a écrit le tome 1 en 2019. Toi qui clairement aimes aussi « travailler sur toi » puisque tu es là en train de me lire encore, dis-moi, as-tu déjà vécu ça? Tu sais ce feeling de regarder pas si loin en arrière et d'avoir l'impression que tu es devenue une version 8000.0 de toi-même (si tu as de la difficulté à observer ton processus et ton évolution, tu vas adorer le premier chapitre!). C'est exactement ce que je vis en ce moment. Je ne sais pas encore comment va s'appeler ce manuscrit, mais pour l'instant il est enregistré « Marisol 8000.0 » dans mon ordi (bon, finalement comme tu peux voir, j'y suis allée ben relaxe avec le titre! Lol.)

Depuis le tout début que le tome 1 est sorti, je reçois des tonnes de témoignages à en brailler sa vie! Des témoignages de femmes (et des hommes aussi, car oui, j'ai des hommes qui lisent le féminin et qui prennent le temps de m'écrire!) qui ont enfin été game de se choisir dans leur propre vie! Des femmes qui m'ont écrit avoir enfin quitté un emploi qui les rendait malheureuses, des femmes qui

Introduction

sont enfin parties de relations qui ne leur convenaient pas, des femmes qui ont arrêté d'attendre pour faire des moves comme partir seule en voyage, se lancer en affaires, des femmes qui vivaient avec un mal-être depuis tellement trop d'années et qu'à la simple lecture de mon livre elles ont shifté! Un des messages reçus disait que mon livre avait changé sa vie et toutes celles de ses amies à qui elle l'avait offert (sauf une qui réalisait qu'elle n'était pas prête à vivre du changement, *lol*). Te dire à quel point c'est surréel tout ça. Oui, je savais que j'avais quelque chose à dire, oui, je savais que ce quelque chose avait le potentiel de créer un impact, mais à ce point? Jamais!

J'ai un souvenir très clair de moi dans ma balançoire dans la cour arrière de la maison de mon enfance. I'me balance et j'ai ce feeling incroyable, tu sais, celui qui te donne l'impression que tu vas toucher le ciel? Et j'me rappelle qu'au même moment, je suis littéralement en train de me dire que j'aime la vie. Je suis remplie de cette énergie vitale qui circule partout dans mon corps et je la ressens pleinement. Je dois avoir autour de 7-8 ans. Je sais déjà à ce moment que j'ai quelque chose de spécial (comme nous tous, d'ailleurs) et que je suis née pour réaliser de grandes choses. J'ai déjà cette conscience à cet âgelà. Je me questionne sur la vie. Sur comment fonctionnent les gens, les relations, les amis, le bonheur, la douleur, etc. J'ai un besoin criant d'expérimenter la vie. C'est donc avec des cheveux mi-courts qui volent au vent, dans ma petite nuisette jaune pâle que j'ai conscience pour une

des premières fois que je suis en amour avec la vie, que je suis en amour avec l'humain et, évidemment, je ne sais pas encore comment, mais je sais que j'ai ce petit quelque chose pour faire une différence dans la vie des gens.

Depuis, l'être humain n'a jamais fini de m'épater. Et c'est pourquoi j'adore l'observer. Observer une gérante de restaurant traiter avec indifférence certaines personnes de son équipe et tout à coup leur donner de l'importance lorsqu'elle obtient la promotion de directrice du restaurant. Qu'est-ce qui fait qu'elle est capable d'empathie et d'intérêt pour ces personnes tout à coup quand, auparavant, elle faisait clairement un choix différent?

Observer un père de famille monter sur ses grands chevaux envers son ex, la mère de ses enfants, parce qu'il est terrorisé que ceux-ci vivent du rejet comme lui l'a vécu dans son enfance. Il est pris dans ses propres blessures d'enfance d'avoir été rejeté soit par ses parents, donc il réagit dès que la mère change d'idée pour une activité, etc. De l'extérieur, ça peut avoir l'air qu'il est juste agressif dans ses propos quand, au fond, ça démontre énormément d'amour et de protection qu'il veut offrir à ses enfants.

Comme tu l'as sûrement remarqué, plus que jamais nous entrons dans l'ère de la connexion. Et je ne parle pas seulement d'une connexion technologique, même si nous sommes maintenant toujours à un Wi-Fi près de connecter avec n'importe qui dans le monde. Je parle de toutes les connaissances et les compétences dont nous avons

Introduction

maintenant au niveau du mindset, des émotions et de la communication entre humains. J'le sais, j'me répète, ça ne parait pas toujours quand on regarde l'humanité aller, mais c'est quand même ça. Mais pour justement arriver à connecter encore plus, les gens ont besoin de se libérer et de vibrer dans une vibration plus haute que jamais. Nous avons besoin de créer un Big Bang énergétique pour enfin évoluer à la hauteur de l'être que nous sommes et non seulement faire du surplace avec nos capacités.

Ma conférence *T'es pas game* de janvier 2021 portait justement sur la vision que les Japonais ont de la société 5.0, la prochaine société du futur. Une société centrée sur l'humain qui équilibrerait le progrès économique avec la résolution des problèmes sociaux en se servant des technologies à venir pour répondre à des enjeux sociétaux et économiques, comme le vieillissement de la population ou les inégalités régionales en matière de niveau de vie. Le Japon est particulièrement concerné par ces défis et, pour les relever, il mise sur l'innovation. Une société du futur qui aspire à un autre niveau de qualité de connexion entre les humains. Qui parle de communauté plus forte que les gouvernements où les gens sont égaux, libres, s'entraident et sont reconnus et respectés pour leur unicité et leur génie qui leur est propre.

When each person loves the other as much as herself, it makes one out of many.⁷

- Abuela, Jane the Virgin

J'ai découvert cette citation dans la série Jane the Virgin, dans une scène qui m'a sincèrement touchée. Une scène où la grand-mère fait un discours à propos de la famille, des amis et de tous les gens qui font partie de notre voyage. J'ai toujours eu une grande foi en l'humain et donc en l'humanité. Je crois sincèrement qu'il y a du bon en chacun de nous, peu importe comment ça peut sortir et que nous sommes tous un génie extraordinaire. Out of many, one. C'est exactement ce que je vise avec mes livres, mes conférences, mes formations et autres. Que nous tous ensemble, nous shiftions ce qui nous empêche de vibrer wow afin que cela crée une multitude d'humains qui ne font qu'un. Nous faisons déjà un, on s'entend, mais je visualise un next level. Donc, merci infiniment d'être ici en train de lire ces lignes. Que ce soit par curiosité, pour vouloir aller bien, aller mieux, vouloir faire différent, tu me permets de concrétiser ma mission que plusieurs personnes en même temps vibrent ensemble dans leur unicité pour créer ce changement et enfin vivre cette humanité 5.0.

Ce qui est aussi intéressant de cette citation, c'est que c'est vrai que si on aime l'autre autant qu'on s'aime soimême, cela peut créer de grandes choses. Mais le défi

⁷ Traduction libre: lorsque chaque personne aime l'autre autant qu'elle-même, cela fait un tout à partir de plusieurs.

Introduction

ne se situe pas dans le fait d'aimer l'autre, mais bien de commencer par s'aimer, soi. Rares sont les gens qui s'aiment et s'acceptent vraiment pour qui ils sont réellement. Donc souvent, ils vont être plus loyaux envers les autres qu'envers eux-mêmes. Pour justement compenser ce manque d'amour-propre, ils doivent aller chercher l'amour de l'extérieur. Alors, quand vient le temps d'aimer et d'accepter l'autre inconditionnellement, ça clash puisque les gens ne s'aiment pas et ne s'acceptent pas eux-mêmes inconditionnellement!

Pourquoi c'est comme ça, me demandes-tu? C'est simplement parce que les gens sont étouffés sous une tonne de conditionnements qui les rendent tellement malheureux et coincés dans leur propre vie. Il suffit de prendre le temps de bien observer derrière chaque commentaire et chaque comportement pour voir tout ce qui s'y passe. Et évidemment, c'est aussi vrai chez les humains qui te tapent sur les nerfs ou que tu pourrais détester parce qu'au final 1) ils font du mieux qu'ils peuvent avec qui ils sont et 2) ils jouent tous la game de la vie à leur façon unique et extraordinaire!

Je suis donc de retour pour t'accompagner à te libérer encore plus de tes croyances, de tes patterns, de tes conditionnements et de tout ce qui t'empêche de te sentir libre dans ta propre vie et, comme nous allons le voir plus loin, ça inclut même ta personnalité! Tout ça pour t'amener à reprendre ton pouvoir et vibrer dans ton génie comme jamais! Juste ça!

On se rappelle qu'une des raisons principales pour laquelle j'ai troqué mon sarrau de scientifique et ma job de prof de chimie pour créer mon entreprise de coaching, c'était parce que je voulais tellement qu'aucune autre femme vive l'enfer de la dépression comme, moi, je l'ai vécu. Une dépression qui m'a fait tellement déconnecter de qui j'étais (est-ce que je l'étais vraiment connectée?), que j'existais seulement comme l'ombre de moi-même en ressentant ce feeling de douleur indescriptible, comme si je mourais littéralement par en dedans. Je voulais tellement leur éviter de vivre cette expérience et je voulais les sortir de là *au pc*⁸ si elles y étaient déjà. Et tant qu'à être là, booster leur estime afin qu'elles puissent shifter ce qui a fait en sorte qu'elles se soient rendues dans cet état-là.

J'appelle ça un enfer, mais pour vrai, on sait toutes que c'est un cadeau du ciel. Mon corps n'en pouvait tellement plus de ne pas vivre ma vie à partir de mon essence qu'il a tout simplement fait un shutdown. Il s'est dit « fuck off qu'on va vivre ça! Elle ne voit rien aller, elle ne se choisit pas dans sa propre vie, elle est brulée, n'a plus d'énergie, ne rit plus et elle pense que c'est ça la vie. À go, on arrête de lui produire de la sérotonine, un moment donné, elle va finir par comprendre! » Oui, mon corps a son propre point de vue sur ce que je vis et, en plus, ç'a l'air qu'il se parle à lui-même!

⁸ Au pc veut dire au plus criss. Expression québécoise pour dire au plus sacrant. OK, j'm'aide pas dans ma définition! Lol. Qui, au fond, veut dire que c'est très pressant!

Introduction

Donc encore une fois, ce que je souhaite sincèrement avec tout ce que je te partage dans ce livre, c'est que ça te fasse vivre une transformation incroyable à sa simple lecture. Mais aussi comme la dernière fois (j'en ai dédié un chapitre complet dans TPG1), c'est hyper important pour moi que tu aies une liberté de choix. Qu'est-ce que je veux dire par là? Tout ce que je te présente ici, ce sont des concepts et des résultats que j'ai observés, soit avec moi-même et mon entourage, ou encore avec des milliers de clientes et étudiantes. Malgré cela, ça ne veut pas dire que c'est la seule façon qui existe pour tous les humains uniques de la planète. Alors, n'oublie pas de ne pas croire tout c'que j'te raconte et de tout tester! Et si ça apporte une différence dans ta vie, yes! Sinon, peut-être que tu as à relire le livre, peut-être que tu as à aller en coaching, peut-être que tu as à essayer une autre approche que la mienne! Ft tout est OK!

Tu es unique, tu as un processus unique et même si ce que j'ai développé fonctionne avec beaucoup de gens, ce que je ne veux surtout pas, c'est que tu penses que, si tu n'as pas de résultats, c'est parce que c'est, toi, le problème. Je ne veux surtout pas que tu penses que tu es trop fuckée, que tu es trop brisée et qu'il est trop tard pour toi. Et par-dessus tout, que tu penses que si ça ne fonctionne pas, c'est parce que tu ne le mérites pas, ou encore parce que le bonheur et la joie de vivre, ce n'est pas pour toi.

Voilà c'est dit.

CHAPITRE 1 L'heure du Check Point

Comme dans toutes mes formations et mes conférences, j'adore toujours débuter avec un Check Point avant de commencer n'importe quelle transformation. Et c'est également ce que nous allons faire ensemble. Cela peut sembler répétitif si tu viens tout juste de passer à travers TPG1, mais crois-moi, tu veux prendre le temps de le refaire ici. Je prédis que tu vas toute catcher le pourquoi du comment vers le milieu du livre! Ha! Ha! Mon objectif en faisant ça, c'est de te permettre de développer une « perception consciente » de ninja en ce qui concerne ton processus unique! À ne pas confondre avec la « pleine conscience » qui consiste à vivre le moment présent, d'être dans le « ici et maintenant ». La perception consciente, c'est simplement ma façon de dire que tu vas développer un regard extérieur très détaillé avec énormément de clarté donc une perception très consciente de qui tu es et de ton fonctionnement.

J'ai deux raisons de te faire faire un Check Point. La première: avec les années, j'ai observé que les gens ont

tendance à remarquer beaucoup plus ce qui continue de ne pas bien aller dans leur vie que tout ce qui a shifté. Alors, le fait de prendre le temps de noter, à chaque fois que tu fais un exercice ou une technique dans ce livre, la date et de revenir t'y référer quelques semaines, mois et même années plus tard, cela va te permettre de réaliser à quel point tu as évolué pendant tout ce temps.

Sans joke, il m'arrive de refaire un exercice que j'avais fait il y a un an et en relisant mes notes de me dire: my god qu'elle était limitante et peu consciente, cette Marisol-là! Voir qu'elle avait ça comme objectif! Et tout ça en riant, en appréciant tout le travail fait sur moi qui m'a permis cette évolution et surtout en réalisant à quel point... j'ai shifté! Tout comme toi, je suis une humaine en processus! Et plus important encore, je vis ce processus sans me prendre au sérieux! Ma démarche pour me libérer au maximum de mes conditionnements est sérieuse, mais j'aime bien me taquiner, me challenger et rester curieuse de tout ça! Eh ben! C'est donc ben intéressant que ça m'affecte encore tout ça, c'est donc ben intéressant comment son commentaire est venu me chercher! Etc. De développer l'habitude de prendre quelques notes et de les dater va te montrer TOUT ce que tu as shifté et je te garantis que, même si ça fait seulement quelques jours que tu as lu le tome 1, tu as déjà des choses qui ont changé!

La deuxième raison: le fait de développer la perception consciente de ton processus va te permettre justement d'observer ton processus de transformation unique. Ce

L'heure du Check Point

qui va t'amener à vraiment prendre conscience de ton fonctionnement et te donner des repères sur ce qui te bloque réellement. Le nombre de fois où j'ai accompagné des personnes pour leur difficulté financière, leur pattern de relation toxique, etc., et que finalement tout se trouvait au niveau d'une stratégie de manque d'estime de soi et de penser ne pas mériter... Oui, manquer d'estime de soi peut être une excellente stratégie à mettre en place dans sa vie! Entre autres, cela peut permettre de diminuer tes standards et ainsi prendre des engagements en bas de tes capacités pour être certaine de réussir... De prendre conscience de comment tu fonctionnes vraiment, de ce qui fait que tu es réactivée, va te permettre d'effectuer un travail interne encore plus précis et efficace.

Parenthèse: si jamais ça te dérange quand j'utilise le terme « travail sur soi » en te disant qu'on a assez de « travailler » dans la vie, qu'on n'a pas en plus à « travailler sur soi », sache que pour moi, ce sont juste des mots pour avoir un langage commun pour arriver à se comprendre. Comme tous les mots et les concepts qui existent, d'ailleurs. En plus, moi, j'adore ma job donc j'adore travailler, alors ça me réactive zéro d'utiliser cette expression! Mais si, toi, tu donnes beaucoup d'importance à ça, peut-être que tu pourrais le noter dans ta liste de précieux que tu souhaites te libérer: les mots que les autres utilisent pour s'exprimer me dérangent ou encore les mots qu'on utilise sont méga importants, si je dis « c'est malade », je vais tomber malade, il faut vraiment faire attention à ça. Allez, note-moi ça quelque part!

P.-S.: Tu peux toujours faire le choix de garder ta croyance que l'importance des mots, c'est primordial, si ça te fait du bien. Tout ce que j'te demande, c'est de tester ce que ça ferait si les mots n'avaient pas d'importance pendant deux minutes. Ben oui, je vois le paradoxe de l'auteure qui dit que les mots ne sont pas importants, mais je sais où j'm'en vais avec mes skis, fais-moi confiance!

Première étape du Check Point

Prends-toi un point de départ. Tu peux prendre avant ta lecture de TPG1 si tu l'as lu ou encore choisir une date précise dans le passé, juste pour pouvoir comparer. Écris dans ton journal prévu pour les exercices que j'te fais faire, tout ce qui est nouveau et différent dans ta vie, en passant en revue toutes tes sphères de vie depuis ta date de départ choisie. Aussi minime que le changement puisse paraitre, tu notes TOUT ce qui est nouveau et différent. As-tu observé du changement par rapport à ta santé, tes relations amoureuses, tes relations en général, tes finances, ta personnalité, ta vie en général? Prends vraiment le temps de te remettre là où tu étais avant, pense à ton environnement, les gens que tu fréquentais, les pensées que tu avais, etc. Si jamais ça te remet dans des feelings désagréables, note-les dans ta liste de précieux. Par exemple: de repenser à ma relation amoureuse d'il y a un an, ça me crée un serrement dans la poitrine et j'ai juste envie de pleurer.

L'heure du Check Point

Prends le temps d'observer s'il y a des choses qui ont changé. Et si ce n'est pas le cas, observe ton fonctionnement. Qu'est-ce qui fait que ça n'a pas changé? Si tu penses que tu as shifté quelque chose, mais que ta réalité est restée la même, ça signifie que tu ne l'as pas réellement shiftée. Je suis vraiment désolée de t'annoncer ça comme ça, mais c'est le cas. Peut-être qu'en surface tu as mis des choses en place, mais au fin fond de toi, tu as toujours les mêmes croyances et conditionnements. Pourquoi je peux t'assurer ça? Parce que, comme nous allons le voir en détail plus loin, la réalité ne ment jamais. Par contre, ne sois pas découragée si c'est ton cas, tu es justement là pour ça, non?

Mon ultime objectif de te faire travailler autant dès le commencement, c'est pour permettre que cette lecture soit le plus personnalisée possible à ton unicité et à ce que tu vis en ce moment. Que tu en sois à tes premiers livres de développement personnel ou que tu en sois à ton 1000°, je veux que tu y retrouves exactement ce dont tu as besoin présentement pour ton cheminement unique.

Deuxième étape du Check Point

Après avoir pris le temps de faire le tour de tout ce qui est nouveau et différent dans ta vie, donc après avoir fait un portrait de ta réalité du moment, voici ce que je te propose.

J'aimerais que tu listes tous tes objectifs de vie. La dernière fois, nous avions fait cet exercice rapido pratiquement dans la couverture du livre. Là, on prend ça encore plus au sérieux parce qu'on va, comme tu sais, passer au prochain niveau. Donc, pense à ce que tu aimerais vraiment créer dans ta vie. Pour t'aider, pense encore une fois à toutes tes sphères de vie. Qu'aimerais-tu vivre comme relation amoureuse? Qu'aimerais-tu vivre au niveau de ta santé physique et mentale? Qu'aimerais-tu vivre au niveau de tes finances? Qu'aimerais-tu vivre au niveau relationnel? Au niveau de ta famille? Qu'aimerais-tu vivre par rapport à l'environnement dans lequel tu évolues? Et si malgré tout, tu n'arrives vraiment pas à savoir ce que tu veux, vas-y au niveau de tes ressentis. Comment aimerais-tu te sentir par rapport à toutes les sphères de ta vie? Comment aimerais-tu te sentir la majorité du temps dans ta vie?

Pis là, c'est zéro le temps d'être rationnel pis de se contenter, donc j'te sors encore ma fameuse baguette magique! C'est simple, demande-toi: si j'avais une baguette magique (donc, sans contrainte d'argent, de ressources, de compétences, etc.), qu'est-ce que j'aimerais VRAIMENT vivre comme expérience au niveau de mes relations sociales, au niveau de mes finances, au niveau de ma vie professionnelle, au niveau de ma santé, au niveau de ma vie amoureuse, au niveau de mon environnement, etc.? Qu'est-ce que j'aimerais vraiment vivre dans ma vie? Remarques-tu que je ne te parle pas de te faire une bucket list de rêves

L'heure du Check Point

que tu aimerais pouvoir un jour réaliser. Je te parle de ce que tu aimerais vivre *right now* au quotidien comme normalité dans toutes les sphères de ta vie.

Pendant que tu fais cet exercice, je te suggère fortement d'observer les feelings et les pensées qui poppent au même moment de lister tes objectifs. Est-ce que ce sont des feelings wow et de bien-être, ou ils sont plutôt des feelings ouach et de mal-être? Prends le temps qu'il faut pour observer vraiment comment tout ce que tu aimerais vivre dans ta vie te fait sentir et va noter tout ça dans ton journal.

Troisième étape du Check Point

Maintenant (non, je n'ai pas fini de te faire travailler en ce début d'aventure, *lol*), après avoir tout nommé ce que tu veux et ce que ça te fait vivre de nommer ce que tu veux, j'aimerais que tu me dises ce qui, selon toi, t'empêche d'avoir ce que tu veux.

Qu'est-ce qui fait que tu n'as pas encore tout ce que tu veux dans ta vie? Est-ce que tu penses que c'est parce que tu manques de confiance? Ou encore parce que tu penses que tu manques de volonté ou de motivation? Est-ce que c'est parce que, selon toi, tu es mal entourée? Ou peut-être que tu ne savais pas ou ne sais pas encore justement ce que tu veux? Ou encore à cause de ta loyauté familiale (c'en est une bonne, celle-là!)?

J'aimerais que tu prennes vraiment le temps de remarquer les raisons qui expliquent/justifient le fait que, dans certaines sphères de ta vie ou peut-être même dans plusieurs sphères de ta vie, ce que tu aimerais vivre comme expérience n'existe pas.

Attention, comme tout au long de ta lecture, que disje, comme tout au long de ta vie, ici, c'est zéro le temps de te juger! L'idée n'est pas de tomber dans le jugement et la culpabilité en se disant « qu'on est donc ben poche de ne pas avoir encore shifté tel ou tel truc, ou de ne pas avoir encore atteint tel ou tel objectif ». Quand tu fais une démarche comme celle que tu es en train de faire, te juger et te sentir coupable va seulement te créer encore plus de résistance au changement en plus de mettre de l'énergie là-dedans! Et si tu n'y arrives pas et que tu te juges quand même, ne commence pas à te juger de te juger, *lol*, respecte ton processus pis ben, câline, va écrire ça dans ta liste de trucs qui te réactivent! « Je me juge encore de... Je me sens coupable de... », c'est du bon stock qui vaut la peine d'être écrit sur ta liste!!

Pourquoi c'est du bon stock et pourquoi je t'ai fait nommer ce qui, selon toi, t'empêchait d'atteindre tes objectifs? Parce que c'est LA clé qui va mener à ta transformation. Souvent, ce qui est encouragé dans le développement personnel, c'est de mettre son focus sur le positif. D'arrêter d'avoir des pensées négatives, de les remplacer par des phrases positives et de se les répéter. Personne pratiquement ne travaille sur ce qui les empêche

L'heure du Check Point

réellement d'atteindre ces objectifs, soit leurs valeurs, leurs croyances, leurs patterns, leurs conditionnements, leurs blessures pas réglées du passé, leur perception de c'est quoi leur personnalité, etc.

C'est le fameux débat en développement personnel entre le focus sur le positif et le focus sur le négatif! Je vous présente, mesdames et messieurs, dans le coin gauche, le livre Le Secret, la pensée magique, la visualisation, la liste de gratitudes, etc., et dans le coin droit, un mal-aimé des gourous du développement personnel, la réelle libération des trucs négatifs dans notre vie! Je dis le mal-aimé parce qu'on se fait souvent dire de rester positif et de mettre notre focus sur le positif. Et qu'est-ce que ça donne? Ça donne des stratégies qui font en sorte que tu mets la photo de ta maison de rêve sur ton frigo, pis tu te dis que tu la veux vraiment fort fort fort, pis quoi après? Ben le reste de la journée tu vibres comme d'habitude dans le stress financier et à partir de cette vibration, tu fais des choix qui sont presque toujours les mêmes et qui t'amènent les mêmes résultats. On va voir plus loin la distinction entre la gestion et la transformation, mais je peux déjà te dire que tu auras beau mettre tous les efforts du monde pour avoir un mindset positif fort, si tu ne te défais pas de ce qui t'empêche d'atteindre tes objectifs, par automatismes, donc sans t'en rendre compte, tout ça te ramènera dans ta réalité que tu te crées à partir de ceux-ci. Bref, tu vois que c'est très facile de comprendre pourquoi ça ne fonctionne pas de mettre seulement notre objectif par écrit

ou en photo sur notre réfrigérateur et y penser ben ben fort pendant un moment.

Évidemment, en scientifique que je suis, j'ai testé à des tonnes de reprises les deux façons de faire pour toutes sortes d'objectifs. Et ce que j'ai expérimenté, pour moimême et avec les milliers de femmes que j'ai accompagnées, c'est que si on focusse à la place sur le négatif, donc sur nos trucs qui nous maintiennent en place et qui finalement nous empêchent d'atteindre nos objectifs comme nos croyances, nos valeurs, notre passé etc., et qu'on s'en libère, parce que, oui, on peut s'en libérer une bonne fois pour toutes. Eh bien, nous ne sommes pas juste obligées d'apprendre à vivre avec! Et comme par miracle, notre vibration augmente et tout ce qu'on voulait dans notre vie et même mieux nous arrive! Rester focus sur le positif sans se défaire de tout ce qu'on traine peut demander beaucoup d'effort et de volonté. Des efforts qu'en réalité peu d'humains sont capables de maintenir de façon constante sur le long terme et sans que ça affecte leur santé mentale et physique. La technique massive action (façon de faire beaucoup d'actions intensément tout le temps, souvent jusqu'à s'en bruler) a un prix à payer d'où la raison que 90 % des gens abandonnent leurs résolutions entre janvier et mars de la même année!

L'heure du Check Point

Exercice du Check Point de ma vie

Étape 1: Qu'e	est-ce qui es ?	t nouveau	et différent	depuis
	:			

ape 2: Qu'est-ce que je veux vraiment?				

L'heure du Check Point

tape 3: Qu'est-ce qui m'empêche d'avoir ce que je veux?						

Merci infiniment d'avoir été là et d'avoir téléchargé l'extrait de mon livre.

Si tu désires poursuivre ton expérience et aller plus loin dans ta réflexion et ta transformation, tu peux te procurer la suite sur mon site web (j'te mets le lien plus bas) ou en librairie :)

N'hésite pas à m'écrire pour me partager ton feedback et ce que tu as vécu ici. C'est toujours un plaisir pour moi d'échanger avec mes lectrices.

Marisol xxx

Me procurer la suite du livre