

IMAGINE UNE ANNÉE OÙ SE RÉVÈLE PLUS CLAIREMENT TON POUVOIR D'ACTION



La joie, d'abord : celle qui donne de l'élan, de l'énergie, l'envie d'agir. Et puis, à mesure que tout s'éclaire, apparaît aussi son envers : la tristesse, qui freine, fatigue ou détourne de soi. Ni bien ni mal absolus, seulement des expériences qui transforment ta manière de te sentir vivant.

Certaines rencontres renforcent ce que tu veux devenir et t'élèvent. D'autres t'en éloignent et te peinent. Pourtant, la compréhension des choses et de leurs mécanismes montre que l'essentiel réside dans l'interprétation que tu en fais. Se dessine alors une éthique intérieure, un projet de toi-même : la capacité d'ajuster ton ressenti, de l'accorder à ton environnement autant qu'à tes besoins profonds. La possibilité de te libérer en accordant ton cœur à ta raison.

Alors, quelque chose se solidifie : une confiance plus stable, une cohérence plus profonde, une ouverture plus grande. La capacité d'être pleinement authentique.

Et surtout : ta puissance d'agir augmente.

IMAGINE UNE ANNÉE QUI TE PERMETTE D'ÊTRE RÉELLEMENT VOLONTAIRE

Non plus une tension de lutte permanente, mais une volonté claire, choisie, presque joyeuse. Non plus un combat contre toi-même, mais un travail qui fait sens. Non pas une quête perfectionniste, mais une passion qui t'entraîne, t'oriente, t'élève.

L'effort véritable devient alors celui d'aller vers ce qui te rend plus vivant. Comprendre ce qui te diminue. Transformer les sentiments qui t'entravent. Faire de ton intelligence émotionnelle une force plutôt qu'un poids.

À partir de là, la réussite ne dépend plus du hasard. Elle naît de ton engagement, de ton rythme, de ta capacité à dire oui à ce qui t'augmente et non à ce qui t'épuise. Elle devient l'expression naturelle d'un être accordé à lui-même.

Et le succès n'est plus un objectif : il est devenu la conséquence de ton alignement.

IMAGINE UNE ANNÉE OÙ TU SENS VRAIMENT LA PRÉSENCE DE CEUX QUE TU AIMES AUTOUR DE TOI

Une année où tu te sens compris, aidé et aimé — et où tu offres la même qualité de présence en retour. Cette réciprocité t'agrandit et donne enfin sens à la relation.

Tu découvriras alors ce que signifie écouter.

Tout le monde le dit, presque personne ne le fait : on répond trop vite, on projette, on interprète. Écouter, c'est entendre les mots, voir le visage et le corps, puis suspendre son propre monde pour comprendre l'autre depuis sa place, pas depuis la tienne.

Cette empathie ne t'efface pas : elle te recentre.

Elle respecte tes besoins, te permet de te soucier de l'autre sans te sacrifier, d'être présent sans disparaître, d'aimer sans jamais dominer. Elle t'apprend aussi à recevoir : accepter d'être aimé sans te raidir, sans te défendre, sans croire que cela t'enchaîne. Et, plutôt qu'une année de comptes égoïstes...

Imagine une année altruiste, coopérative et complémentaire.

IMAGINE...

Imagine une année où, malgré l'angoisse, les ruptures, la maladie ou les deuils, tu trouves la force d'être résilient. L'énergie de te relever, de continuer, d'aller mieux.

Ainsi, que cette année soit celle où tu t'autorises enfin à devenir pleinement toi, avec une énergie nouvelle, une curiosité intacte, une envie d'explorer, d'apprendre, de t'ouvrir.

Imagine que chaque jour soit une invitation à avancer, à t'apaiser, à t'accomplir.

Imagine que tout commence maintenant...



Ivan Schmitt,
Hypnose & Coaching