



Découvrez les outils dont vous disposez  
&  
7 conseils clés pour réaliser vos rêves

# A propos de Tu peux le faire.com

Je m'appelle Coralie Thomas-Chateau et je suis l'auteur de ce blog.

Jusqu'à l'âge de 27 ans, je n'étais ni heureuse ni malheureuse et souvent très frustrée ! J'avais pourtant, en apparence, tout ce qu'il fallait pour être épanouie : la santé, un travail, un bon salaire, l'indépendance, la liberté, les voyages.

Un beau jour, j'en ai eu assez d'être insatisfaite. Plutôt que de décortiquer ce qui n'allait pas, je me suis laissé guider par ce à quoi j'aspirais, sans pour autant en avoir une idée très précise.

De thérapie en lectures, en passant par de belles rencontres et de nombreuses expériences, je me suis progressivement libérée de mes fardeaux pour vivre ce qui me tenait à cœur. J'ai même pu faire des expériences dont je n'avais pas osé rêver !

En 2001, je suis devenue thérapeute et j'aide depuis les autres à accoucher d'eux-mêmes... et donc aller vers leurs rêves.

Saviez-vous que réaliser ses rêves oblige à être fidèle à soi-même ? L'inverse est aussi vrai : oser être soi-même à vivre ses rêves. Génial, non ?!

Il y a d'autres évidences que je souhaite partager avec vous afin que vous puissiez, vous aussi, concrétiser vos rêves avec confiance et sérénité.

Oui, c'est possible et *TU PEUX LE FAIRE* !

Prêts à découvrir vos outils et 7 clés pour commencer dès maintenant ?

J'ai mis de longues années à aboutir à cette conclusion qui est aujourd'hui mon postulat de base :

**La vie est à notre service**  
**Elle nous fournit les outils pour créer et vivre**  
**ce que nous voulons.**



Quels sont les outils dont nous disposons tous pour nous diriger dans la vie ?  
Quelles fonctions nous offrent-ils pour créer dans les meilleures conditions ?  
Comment interagissent-ils ?

Nous avons un **corps** et un **cerveau**, deux outils ultras perfectionnés, que rien n'égale parmi les créations humaines.

Nous avons, en plus, des **tableaux de bord** qui nous signalent ce qui ne va pas ou lorsque nous sommes en accord avec ce que nous voulons au plus profond de nous.

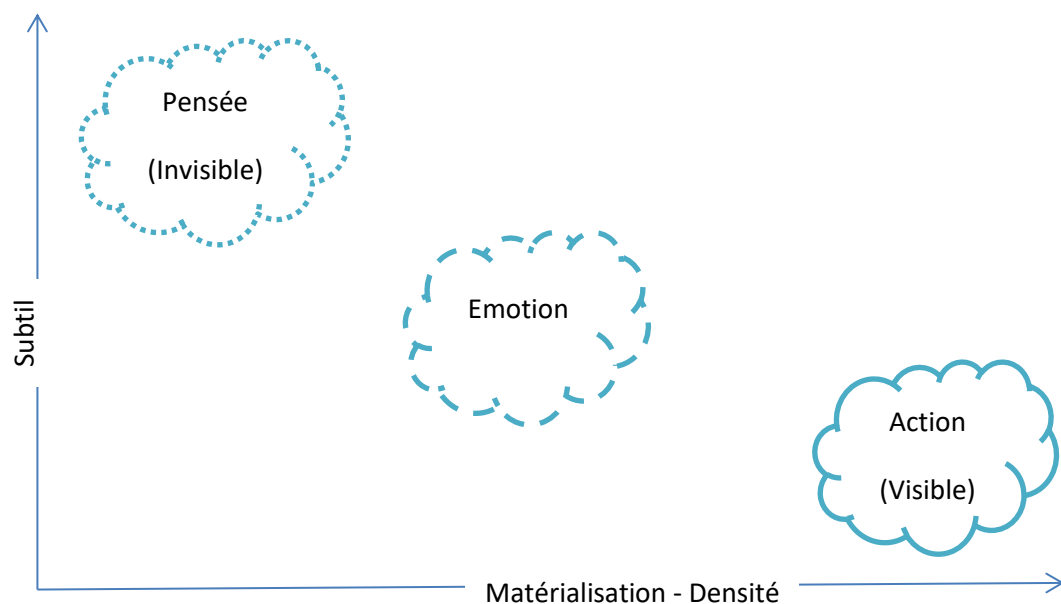
- **Le cerveau** nous permet d'être conscients de nous-mêmes, de nos expériences, de percevoir notre intuition, de concevoir, de penser, de mémoriser, de choisir, de décider.



**Comment nous permet-il de créer ce que nous voulons ?** Le processus auquel nous sommes tous soumis est le suivant :

➔ Nos **pensées** (conscientes ou non) engendrent des **émotions** qui elles-mêmes motivent des **actions**.

**pensées -> émotions -> actions**



Il existe des pensées agréables et désagréables, destructrices et constructives. Elles produisent des émotions et des actions de même nature.

Exemple : *je visualise mon idéal, cela me donne de l'enthousiasme qui me permet d'agir de façon constructive.* Autre exemple : *je pense à une contrariété. Elle me met en colère. Je n'ai plus rien envie de faire.*

**Vérifiez ce processus par vous-même maintenant** : ce que vous lisez en ce moment (les pensées que vous avez) vous procure quelles sortes d'émotions ? Ces émotions vous donnent envie de faire quoi?

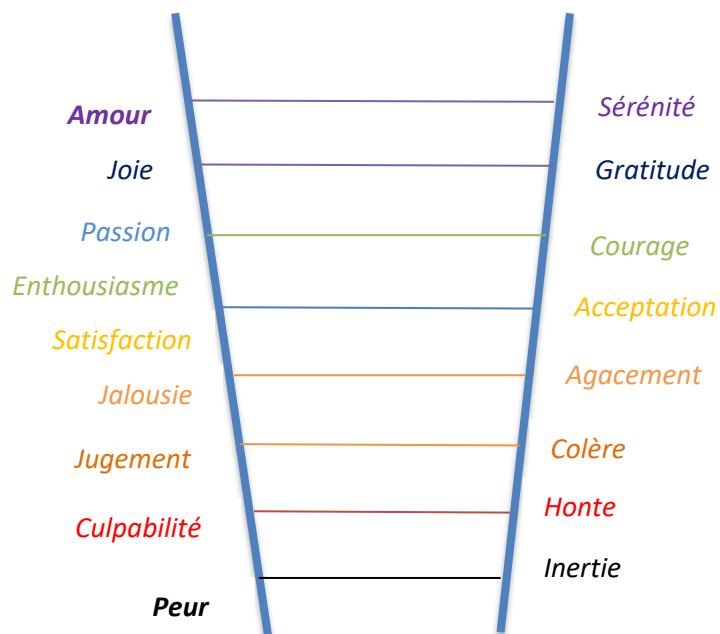
- **Le corps** nous permet de nous déplacer, de percevoir et ressentir avec nos cinq sens, de matérialiser avec nos mains, nos doigts, c'est-à-dire de faire et d'expérimenter dans notre chaire en tant qu'individu.



- **Tableaux de bord :**



→ Nos **ressentis** au travers de nos **émotions** et nos **sensations** - agréables ou désagréables- sont les voyants lumineux d'un de nos tableaux de bord. Ils nous signalent si nous sommes en accord avec ce dont nous avons besoin ou ce à quoi nous aspirons.



→ Nos **dysfonctionnements** (douleurs et maladies, hors « usure matérielle » !) ont le même rôle : nous indiquer un conflit entre ce que nous voulons et ce que nous faisons. Ils nous signalent ce qui nous nourrit et ce qui nous détruit.

→ Nos **échecs et nos problèmes** sont des invitations à revoir nos croyances, nos points de vue erronés ou découvrir nos illusions.

Nous disposons de ces instruments en tant que **pilote**, pour faire les expériences que nous souhaitons vivre et aller là où nous le souhaitons.



### **Pourquoi est-il alors si difficile de vivre ce qui nous tient à cœur ?**

- Nous ne nous rendons pas compte que nous sommes le *pilote* de notre existence. Nous vivons souvent notre vie en tant que *passager*, dans l'attente de miracle ou en proie à la fatalité.
- Nous ne savons pas que la vie est à notre service. Nous pensons la plupart du temps qu'elle est contre nous parce que :
- Nous ne sommes pas conscients des outils dont nous disposons.
- Nous n'apprenons pas à utiliser nos tableaux de bord.

## Etat des lieux :

**Nous naissons inconscients et grands ouverts à tous les possibles.**

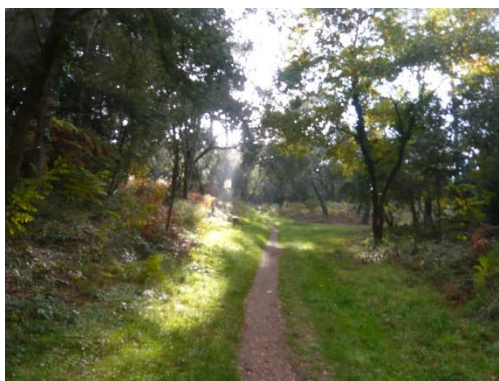
**Nous apprenons tout** : manger, parler, marcher, dire « bonjour », « merci », ce qu'il « faut » faire et ne pas faire, selon les critères de notre entourage familial, culturel, social, religieux (que nous ne choisissons pas). L'ensemble de toutes ces croyances (valeurs, opinions, interdits, devoirs, concepts, etc.) sculptent notre **personnalité**. **Nos expériences** d'enfant contribuent également à former notre tempérament selon nos interprétations subjectives dues à notre inconscience.

**Notre personnalité forme un cadre, une structure, pour nous définir en tant qu'individu et nous situer par rapport aux autres dans le monde. Elle nous donne des repères indispensables.**

Comme toute structure, **notre personnalité contient aussi des limites**. Par exemple : « *Je ne peux pas changer, car j'ai hérité de ce caractère.* » Ou, « *Je préfère ne pas avoir de rêves parce que les rêves sont, par définition, impossible à atteindre* » (autre croyance limitante).

Il existe deux manières de savoir **si nos croyances nous aident ou nous empêchent de vivre ce que nous voulons.**

- Soit **en faisant ce qui nous tient à cœur**. Si nous y arrivions à chaque fois, tout en étant serein, nous serions déjà notre propre *pilote*, voire un sage. J'en connais peu, très peu, et vous ?
- Soit **en apprenant de l'adversité**, des échecs, de nos souffrances, mal-être, frustrations pour évoluer.





**Le rôle des difficultés et de la souffrance** (que nous connaissons tous), est de nous pousser à chercher notre vérité. Ils nous obligent à identifier nos croyances et à en changer afin de revenir à un état de paix et de joie. L'adversité est une invitation à sortir de nos conditionnements, à changer de regard sur nous-même et sur la vie. Les obstacles sont des propositions de notre inconscient à dépasser nos limites et découvrir palier après palier, le pilote libre que nous sommes (notre potentiel illimité cf. [La vie des maîtres de Thomas Spalding](#)).



**La bonne nouvelle est que notre histoire, nos manques, nos blessures, nos handicaps motivent nos rêves les plus chers. Nos faiblesses deviennent nos forces, ce qui nous anime, notre contribution au monde.**

Prenons un exemple : *naître handicapé physique ou le devenir, n'empêche pas d'avoir des rêves. Le film [Intouchables](#) montre que l'on peut être heureux et apporter aux autres, en étant privé d'autonomie physique.*

Chaque circonstance nous donne une conscience différente de la vie, de nous-même et des autres. Chacun a des failles qu'il peut transformer en forces, selon le regard qu'il porte dessus.

Autre exemple : *Ayant moi-même manqué d'un « mode d'emploi » dans mes jeunes années, une part de mon idéal est d'en fournir un - à la manière d'un cours élémentaire de la vie - auquel tout le monde peut accéder grâce à internet.*

# Questions

Utilisez-vous vos outils et votre tableau de bord ou êtes-vous utilisé par eux ?

Êtes-vous manipulé par vos croyances et vos émotions ?

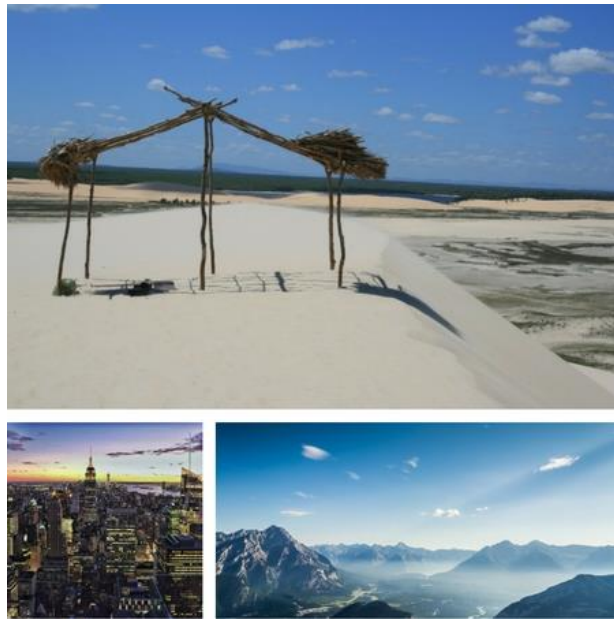
Attendez-vous que les choses vous arrivent ou décidez-vous ce que vous voulez vivre ?

Utilisez-vous votre vie - le temps qui vous est imparti - pour faire ce dont vous rêvez ?



# 7 clés pour réaliser vos rêves

1. **Ayez clairement à l'esprit vos désirs, rêves, idéaux.** Ceci pour l'instant qui arrive, la journée, la semaine... votre vie, quelle que soit votre situation actuelle. **Que voulez-vous ?**



2. **Utilisez** les fonctions « **choix** » et « **décision** » que vous offre votre cerveau. Servez-vous de votre pouvoir de décision et agissez dans le sens de vos objectifs.

**Chaque instant est une occasion de choisir ce que vous voulez.**

**Une petite décision peut transformer votre vie.**



3. Vous êtes libres de renoncer au concept (croyance) « **chance** », maintenant que vous savez que **c'est vous qui la créez avec vos pensées**. Idem pour la « **fatalité** » ou le « **hasard** ». **C'est à vous de décider**. Vous ne pouvez pas contrôler tous les événements, mais vous pouvez choisir comment vous les vivez et ce que vous en faites.

4. **Consacrez du temps à observer et maîtriser vos pensées et croyances.**

- À quoi je pense maintenant ?
- Est-ce que cela m'aide à aller là je veux aller? À faire ce que je veux faire ?

➔ Oui ? Tant mieux !

➔ Non ? Quelle pensée je choisis d'avoir à l'esprit et de maintenir tout de suite? Vous avez le choix, servez-vous en ! Vous avez le pouvoir de changer votre état d'esprit et votre ressenti tout de suite en mettant votre attention sur ce qui vous donne de l'enthousiasme. Demandez-vous par exemple ce qui vous rend heureux dans la vie et visualisez toutes ces petites choses. Vérifiez-le par vous-même.

S'entraîner, au quotidien, à choisir et maîtriser nos pensées et nos croyances (opinions, valeurs, idées, etc.) évite beaucoup de souffrance inutile. Les bénéfices de la maîtrise sont immenses.



5. **Assumez tout ce que vous êtes aujourd'hui** : vos qualités, vos défauts, vos faiblesses, vos forces, vos erreurs, tout ce dont vous avez honte, tout ce qui vous fait ressentir de la culpabilité. C'est le seul moyen de les neutraliser, c'est-à-dire de vous libérer pour être celui/celle que vous voulez être. Tout le monde a une part d'ombre et une part de lumière. La perfection, c'est lorsque nous unissons nos opposés en les assumant. Prenez la responsabilité ce que vous vivez et appropriez-vous ainsi votre pouvoir.
6. **Soyez reconnaissants** d'être ce que vous êtes, pour ce que vous avez et pour ce que vous êtes capable de faire. Être reconnaissant, c'est dire oui à la vie. C'est reconnaître que vous en faites partie. C'est reconnaître vos dons (esprit, corps, personnalité) et leur fonctionnement. C'est accepter le jeu de la vie plutôt que de se replier sur soi (être le jouet de ses interprétations erronées, déception, échecs, défaites).
7. L'amour est le sésame de la vie. Rien ne peut se faire sans amour, ou pour le moins sans son cousin l'enthousiasme. Nous l'avons tous en nous (même s'il est parfois bien caché !) C'est un équipement de série et non une option!
- Choisissez d'aimer ce que vous êtes, ce que vous avez, ce que vous faites** même si ne n'est pas exactement comme vous le souhaitez.
- Vous ne pourrez progresser qu'en aimant** ce que vous êtes déjà, ce que vous avez et là où vous en êtes.



**Faire les expériences dont nous rêvons n'est pas un luxe ou une chance,  
c'est ce que nous venons apprendre et réaliser au travers de nos vies.**

## Envie d'aller plus loin ?

Vous souhaitez faire le point sur votre situation, découvrir des clés pour lâcher ce qui ne vous convient plus et vivre vos rêves, contactez-moi pour un [entretien individuel offert](#).

En plus des clés et des pratiques que j'offre dans les articles hebdomadaires de Tu peux le faire.com, je propose un accompagnement dont le but est de :

- Vous sentir à votre place et juste être vous-même.
- Identifier ce que vous souhaitez et qui vous correspond vraiment.
- Lever des blocages.
- Changer d'état d'esprit et apprendre à maîtriser vos outils.
- Passer à l'action pour vivre vos rêves.

[Cliquez ici pour en savoir plus sur les entretiens et mon parcours.](#)

A bientôt, Coralie