



DE L'ESPRIT À LA MATIÈRE : LA RECETTE

Tu souhaites concrétiser tes rêves, réaliser tes objectifs et vivre une vie selon tes propres aspirations ?

C'est ce que nous voulons tous mais il est vrai que parfois, ces objectifs nous semblent inatteignables ! Sais-tu pourquoi ?

Et bien, il existe 3 raisons à cela :

- Ton objectif n'est pas « clarifié » c-à-d que tu n'as pas un objectif précis en tête
- Ton objectif est trop complexe
- Tu doutes de ta réussite avant même d'avoir commencé

Alors, comment faire pour finalement imaginer puis concrétiser dans la matière tes rêves ?

- Choisi un objectif qui te semble plus atteignable, **un petit objectif**, afin de « tester » ce passage de l'esprit à la matière. *Réfléchis à un « petit » objectif que tu aimerais atteindre.* Cela va nous servir à nous rendre compte que ça marche. Un petit succès va nous mettre en quelque sorte le pied à l'étrier !
- **Si l'objectif que tu visualises comporte plusieurs éléments, simplifie-le !** Par exemple, si ton objectif est de ranger ta maison et que dans cet objectif sont inclus plusieurs tâches comme trier ton armoire, ranger ton débarras, nettoyer tous tes sols, changer les draps de lit,... Simplifie en te fixant un seul et unique objectif à la fois qui pourrait être : trier ton armoire.
- **Ensuite, décide fermement de le faire**, ne te trouve pas d'excuses et surtout, ne laisse pas ta petite voix te faire douter.
- **Astuce en + :** surtout, ne parle jamais Ô GRAND JAMAIS de tes objectifs à quelqu'un d'autre. Ces autres n'ont pas les mêmes rêves que toi, pas la même énergie et il est fort à parier qu'ils essayeront de te dissuader ! C'est l'une des causes principales pour lesquelles nos projets sont avortés prématurément. *Tu es seul maître à bord !*

Maintenant, comme promis, je vais te dévoiler ma recette pour réaliser tes objectifs....



Ma recette magique en 10 étapes pour te fixer tes objectifs et réaliser tes rêves

Et je vais te la montrer en prenant un exemple hyper concret de tous les jours avec...

La recette du velouté de potiron ! Et oui !

ETAPE 1 : TON POURQUOI

Tout processus de création commence par une envie, un POURQUOI. En effet, au début, c'est juste une toute petite idée qui te vient, cette envie de velouté de potiron. Il y a tout un tas de raisons pour lesquelles tu voudrais le préparer. Par exemple, parce que tu as envie de manger une préparation réconfortante, douce, veloutée et crémeuse...parce que je ressens déjà le plaisir gustatif que ça va te procurer,...

Demande toi pourquoi tu souhaite le réaliser, qu'est ce qui te pousse vers cela, quel est ton POURQUOI ?

ETAPE 2: L'INSPIRATION

Dans un second temps, tu vas commencer à rechercher une recette pour connaître les grandes lignes de la préparation. Tu peux te rendre sur internet, demander à un proche ou une amie, consulter un livre de recette,...

Ici, tu vas te mettre à la recherche d'une source d'information qui t'indiquera exactement quels sont les ingrédients nécessaires à la réalisation de ta recette.

De quels éléments ai-je besoin pour réaliser mon objectif ?

ETAPE 3: IMAGINER

Une fois que tu as trouvé la recette, sur une feuille ou dans ton téléphone, tu vas noter soigneusement les ingrédients et les outils qu'il te faut : potiron, lait, crème, curry, couteau, planche à découper, casserole...

Puis, tu vas faire le tri entre ceux que tu as peut-être déjà dans ta cuisine et ceux qu'il va te falloir acheter.

Quels ingrédients/outils possèdes-tu déjà ? Lesquels dois-tu aller acquérir ?

ETAPE 4: CALCULER

Naturellement, tous les ingrédients ou outils que tu n'as pas encore, tu vas devoir les acheter/les acquérir. À cette étape, tu vas alors fixer ton budget afin d'avoir une idée de ce que cela va te coûter.

Quels sont les fonds nécessaires et où les trouver ?

© linda h., tous droits réservés. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite.



ETAPE 5: RASSEMBLER

Maintenant, il s'agit d'acheter ou de trouver les ingrédients nécessaires à la réalisation de ton velouté. Tu peux aller dans un supermarché ou dans ton magasin bio préféré. Tu peux même trouver certains ingrédients chez des amis qui auraient un potager par exemple, ou faire du troc avec ton maraicher. Les possibilités sont infinies.

Où vais-je pouvoir acquérir les éléments ?

ETAPE 6: PRÉPARER

Une fois tous les éléments en ta possession, tu vas nettoyer, éplucher, découper chaque ingrédient. Tu vas préparer chaque élément séparément de manière à ce que tu puisses ensuite les assembler pour les faire cuire ensemble à l'étape suivante.

ETAPE 7: MATÉRIALISER

Puis, dans ta casserole, tu vas cuisiner ton potiron avec ton beurre, tes oignons. Tu vas ajouter ton lait, ta crème, ton bouillon,...et tu vas laisser mijoter tranquillement, le temps qu'il faut.

ETAPE 8: PARFAIRE

Lorsque ton velouté est presque prêt, tu vas venir le goûter et peut-être constater qu'il manque de sel. Alors, tu vas pouvoir rectifier l'assaisonnement jusqu'à temps que tu le trouves enfin délicieux.

ETAPE 9: SAVOURER TA RÉUSSITE

Une fois ces étapes franchies, tu vas pouvoir déguster ton velouté! Miam miam ! Tu vas pouvoir profiter de ton bol imaginé, pensé et préparé par tes soins devant ton feu de cheminée ou autour d'une table avec ta famille. Le bonheur !

Bravo, tu viens de passer de l'esprit à la matière !

ETAPE 10 (OPTIONNELLE) : PERSONNALISER

Tu pourrais même décider d'y ajouter un ingrédient qui viendrait sublimer ton velouté comme par exemple, des croûtons, une huile de noisette, des graines de potiron, de la coriandre,...

▽ linda h.

L'étape de la personnalisation peut venir après car ton velouté n'a pas forcément besoin de ces petits plus pour être dégusté. Mais une fois que tu maîtrises la recette, tu peux la personnaliser selon tes goûts et tes envies.

Que constates-tu ?

Que pour réaliser ce velouté, naturellement, et inconsciemment, toutes les étapes se sont mise en place. Ce n'est pas difficile, n'est-ce pas ?

Pourquoi ?

Car tu en avais envie, parce que tu l'imaginais si fort que tu t'es mis en chemin pour le concrétiser et tu l'as fait.

C'est aussi simple que ça !

Maintenant, remplace le terme « velouté de potiron » par tout autre objectif de ta vie et appliques exactement ce même processus.

Alors, tu vois, ce n'est pas si difficile que cela ❤️

..

..

..

..

Tu veux aller plus loin, connaître tous les détails du processus grâce auquel je réalise tous mes rêves les plus fous ? Comme cette retraite spirituelle à Bali ou encore la retraite chamanique authentique en Equateur que je coorganise ? Comme les accompagnements pour coachs et thérapeutes que j'ai créé et grâce auxquels je peux vivre de mon activité ? Comme tous les événements que j'organise avec un écosystème de travail qui permet de travailler quand je veux et d'où je veux ?

👉 [Alors, découvre MUNAY, ma recette complète pour passer « de l'esprit à la matière » ici](#)