

Module 1 : **Les Fondements**

L'importance de l'engagement

L'engagement est un ART à comprendre, à respecter et à maîtriser.

Il y a trois dénominateurs communs aux gens heureux qui respectent leurs engagements :

- Ils savent ce qu'ils veulent.
- Ils s'engagent face à leurs objectifs, leurs buts, leurs rêves.
- Ils sont responsables des conséquences de leurs choix.

À votre tour de vous engager envers vous-même, à vous investir dans votre cheminement pour atteindre la libération que vous méritez.

Pour ce faire, remplissez la lettre ci-après.

L'engagement nous amène à prendre de nouveaux risques, à vivre de nouvelles expériences.

L'engagement est toujours envers soi et donne un sens à notre vie.

L'engagement, c'est la promesse qu'on se fait de maintenir une direction.

La personne ayant un fort potentiel d'engagement est donc décrite comme ayant une grande capacité d'enthousiasme devant plusieurs éléments de la vie. Elle est positive et nous reconnaissons en elle une grande persévérance dans les projets qu'elle entreprend.

Comment/pourquoi en cours de route, il est possible de ne pas suivre ton engagement...

À cause de :

- L'égo
- L'orgueil
- Les expériences courantes
- Les schémas/patterns que vous avez bâti avec les années
- Etc.

Donc, soyez doux envers vous-même. Il est possible qu'en cours de route vous ayez envie d'abandonner. C'est normal, c'est l'anticipation, la peur de souffrir qui créent ce désir de fuir. À chacune des retraites que j'anime, il y a des gens qui souhaitent quitter. Mais je leur rappelle qu'ils sont là par engagement et que c'est normal d'avoir envie de fuir. Je leur dis toujours : je vous entends, restez une heure de plus, et revenez me voir.

C'est un sentiment normal. Laissez à cet inconfort la possibilité d'exister.



Nous allons passer à travers des étapes lourdes. Il est important que vous vous engagiez envers vous-même à continuer malgré ce que vous allez vivre et vous serez le plus grand gagnant si vous complétez le processus au complet.

Donc pour vous engager, je vous demande de remplir et signer cette lettre. Affichez ensuite cette lettre à un endroit que vous verrez tous les jours (dans votre miroir, à côté de votre tête de lit, sur votre armoire de déjeuner, etc...)

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.



Ma lettre d'**engagement**

Date : _____

Moi _____ (votre nom),

Je mérite de m'octroyer ce temps-là pour cheminer et m'engager réellement à réaliser ce programme au complet, malgré les défis qu'il m'apportera.

Voici les raisons pour lesquelles je mérite sincèrement de m'engager à 100%, de persévérer malgré les difficultés, de passer à travers le processus au complet :

Listez toutes les raisons, les pourquoi pour lesquels vous devez réellement compléter ce processus et vous engager envers vous-même :

Je me promets donc _____ (votre nom), de mettre toute mon énergie en action et de m'impliquer à 100% dans ce processus jusqu'à la fin.

Signature : _____



