

Demande
à l'Univers
et réalise
ton

Big Dream

L'art de demander
ce que l'on souhaite,
y croire et recevoir.

Préface de Martin Latulippe

SOPHIE LION



Tu es faite pour Briller.

Sophie Lion

Demande à l'univers
et réalise ton big dream

L'art de demander ce que l'on souhaite, y croire et recevoir

© Sophie Lion, 2022

ISBN numérique : 979-10-405-0386-6

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*Je dédie ce livre à toutes les femmes de ma famille qui n'ont pas pu ou pas osé
vivre la vie dont elles avaient envie, par éducation, par peur.*

*J'ai une pensée toute particulière pour mon ancêtre Augustine Lion qui a publié
plusieurs livres en son temps sous le nom d'Augustin Lion.*

PREFACE

C'est quoi ton rêve ?

Avez-vous déjà entendu cette fameuse question : C'est quoi ton rêve ? Personnellement, je l'ai souvent entendu de la bouche des adultes quand j'étais gamin.

Et je ne sais pas pour vous mais quand on est jeune, il est facile d'y répondre et de se laisser bercer par l'idée de poursuivre et de réaliser un rêve quelconque.

C'est comme si un heureux cocktail de naïveté, de passion et d'enthousiasme font souvent en sorte qu'on croit que tout est possible, et avec raison.

Mais avec le temps, plusieurs adultes finissent par remplacer cet heureux mariage de naïveté, de passion et d'enthousiasme parce qu'ils appellent du réalisme ou de la lucidité... et plusieurs finissent par se contenter des miettes de la vie.

Mais qu'en est-il des personnes qui veulent encore rêver et atteindre leur Big Dream ?

C'est là que mon amie et collègue Sophie Lion entre en jeu.

Coach Sophie, la lionne comme je me plais à l'appeler, *est une personne habitée d'une incroyable énergie positive. Son enthousiasme, sa passion et sa capacité à s'émerveiller de la vie vous enveloppent instantanément.*

Et c'est cette même énergie contagieuse qu'elle transporte dans ce livre ***Demander à l'univers et réalise ton big dream*** que vous tenez entre vos mains.

Ce livre est bourré d'astuces pour affronter vos peurs, aller à la poursuite de vos rêves et apprendre à créer des relations qui soutiendront vos rêves, notamment en networking.

Sophie vous amènera à de réelles **prises de conscience** sur le fait de savoir réellement Demander ce que vous voulez dans la vie en plus de vous partager **ses recettes teintées de pragmatisme, de spiritualité et de magie pour accéder à votre demande, votre Big Dream.**

Demande à l'univers et réalise ton big dream est un livre qui vous montre que tout est possible (même à l'âge adulte) en développant votre foi ! Sophie aide les femmes entrepreneures à développer un business au service de leur vie.

Elle vous aidera en s'appuyant sur son histoire riche de son parcours entre la France et les USA ce qui lui donne une couleur singulière.

Ma partie préférée du livre est sans doute la série d'exercices pratiques à réaliser afin de faire exploser vos blocages. Elle met le focus sur comment dépasser vos peurs, s'entourer et croire en vous... ce qui vous sera très utile à la poursuite de vos rêves.

Maintenant, il ne me reste qu'une seule question à vous poser et je vous demande d'y réfléchir avec naïveté, passion et enthousiasme : C'est quoi ton rêve ?

Martin Latulippe, CSP, HoF

Entrepreneur, Fondateur de l'Académie ZÉROLIMITE, du Cercle d'excellence

VIP et mentor d'affaires des top web entrepreneurs en francophonie mondiale

INTRODUCTION

“La vie est un rêve, fais-en une réalité.” Mère Teresa

Rêver, c’est laisser aller ton imagination... On associe souvent le rêve à l’âme d’enfants qui obtiennent généralement ce qu’ils veulent ! Ils ont cette façon de faire, cette désinvolture qui nous étonnent souvent. Dans ce livre, je vais te guider afin de te reconnecter avec ton âme d’enfant.

Pour l’obtenir, il faut demander ! L’équation est assez simple.

Sauf que dans notre société, notre éducation... ça ne se fait pas trop. Et pourtant, si on demande avec enthousiasme, cœur, vulnérabilité et surtout authenticité, on peut obtenir tellement ! Et bizarrement ... tout se met en œuvre pour y arriver.

Je ne te parle pas uniquement de “loi de l’attraction” et de te connecter à l’Univers. Même si effectivement l’univers peut faire beaucoup. Je te parle d’un “shift” (changement) d’attitude, de passage à l’action et de connections aux personnes autour de toi. Je te propose de t’ancrer à la terre et à ton entourage plus ou moins proche.

C’est le moment d’accepter “l’upgrade” (surclassement) de ta vie ! Et d’avancer vers une version plus grande de toi. Tu es aux commandes de ta vie et tu as le droit de vivre celle que tu souhaites, même si cela paraît parfois terrifiant et même écrasant.

Pour “incarner” son grand rêve finalement, ce n’est pas très compliqué. Avec mes observations et mon travail, j’ai vu des “patterns”, des schémas se dessiner, et une sorte de méthode s’est mise en place. Une méthode qui m’a permis de rendre mes rêves réels.

“Si tu as une VISION claire de ce que tu veux obtenir,

TOUT (personnes, circonstances,...) conspire à ce que tu L’OBTIENNES.”

Cette phrase, je la martèle ! J’ai, comme Mère Teresa, et tu le découvriras plus

tard dans ce livre, fait en sorte de rendre cette vie de rêve réelle.

Un peu fantasque, j'ai imaginé un tas d'expériences fantastiques et extraordinaires. "Mon" extraordinaire n'est peut-être pas le même que le "tien", on a tous des destins étonnants, incroyables et surtout uniques. Mais tu sais, cela n'a pas toujours été le cas pour moi. J'ai traversé des moments compliqués. J'ai vécu certains traumatismes. J'ai aussi connu des difficultés. Une chose est sûre, j'ai toujours eu une volonté de faire/fer et beaucoup d'optimisme ! Et ça, ça s'apprend !

C'est à NOUS de décider de notre destin. Pour cela, j'ai dû faire preuve de courage et surtout d'audace. J'ai fait le grand saut. L'audace est le contraire de la peur. Être audacieux implique une volonté de faire les choses malgré les risques.

Alors comment faire pour avoir de l'audace et ne plus avoir peur ? Je te propose de te mettre en chemin, en quête d'une vie plus grande que toi et d'accepter de te laisser guider, d'accepter que ta vie n'était pas une fatalité.

Cette méthode est le fruit de mon expérience de vie en France et à l'étranger, de mes nombreuses lectures, rencontres et interviews, de mes centaines de coachings clients, des retraites et séminaires que j'ai organisés et auxquels j'ai pu participer en France et à l'étranger, de mes mentors, coachs, psychologues, thérapeutes qui m'ont accompagné, du « Mastermind » (groupe de Coaching Collectif) international dont j'ai fait partie et surtout de mon intuition.

Cette méthode a été créée pour t'aider à prendre conscience du pouvoir extraordinaire que tu as déjà juste là entre tes mains... c'est juste à toi de DÉCIDER et de DEMANDER !

Chapitre 1 : Je réapprends à rêver

Aujourd'hui, je fais le point.

“J'ai appris depuis longtemps que, pour soigner mes blessures, je devais avoir le courage de les regarder en face.” Paulo Coelho

Si tu tiens ce livre entre tes mains, c'est que tu as envie de plus dans tes journées, c'est que tu te trouves à un instant charnière de ta vie et que tu ne sais pas comment t'y prendre. Alors faisons le point. Comme un point de départ. Cela pose le cadre, de jauger sa vie. C'est un terme toujours utilisé dans la marine pour diriger convenablement un navire. Si l'on sait où on se trouve et quelle direction on doit prendre, alors il est plus facile d'atteindre son objectif. Et, de cette façon, on peut ainsi mettre le cap sur la cohérence. C'est aussi, comme le dit Paulo Coelho dans *Aleph*, un moyen de regarder sa vie en face, avec honnêteté, courage et détermination. Cela demande de se responsabiliser face à ses actions, de ne pas se victimiser et de bien analyser tout ce qui nous entoure.

Oui, faisons le point, partons en introspection, pas uniquement sur ta carrière ou sur tes amours, mais sur l'ensemble des domaines de ton existence ! Autant voir les choses en grand, faire un 360°, prendre du recul puisque cette période que nous traversons depuis mars 2020 nous invite à revoir nos priorités, nos rêves oubliés et ce qui est essentiel à nos yeux. Tu vas être assez étonnée et surprise de voir comment tu évalues ces domaines de vie aujourd'hui à l'instant “T”. L'idée ici est de mesurer ton état de satisfaction et ensuite de comprendre à travers ce livre ce qui fonctionne super bien, bien ou moins bien pour toi et d'en tirer les leçons et les conséquences afin d'améliorer ton degré de bien-être et par conséquent de changer de cap pour obtenir ce que tu veux vraiment ! Parfois, il suffit d'un ou deux degrés pour reprendre la métaphore marine. Parfois c'est un virement de bord total qu'il faut opérer. Mais ça vaut le coup !

Ce que je te livre aujourd'hui est le résultat de mon expérience personnelle. J'ai moi-même fait le point et je continue de le faire régulièrement. À 35 ans, j'avais