

BARBARA BERCKHAN

Je lâche mes
CROYANCES LIMITANTES
et J'EXAUCÉ MES RÊVES



Dans la même collection  **VIVRE
LÉGER**

Hypersensible et bien dans ma peau, Susanne Moeberg

Assez trimé !, Barbara Berckhan

S'aimer rend fort, Stefanie Carla Schäfer

Je lâche prise, Heike Mayer

Merci, ça ira bien comme ça !, Gabi Ingrassia

Je lâche tout ça !, Pia Mester

Enfin libre dans ma tête !, Angelika Holdau

Célibataire, et alors ?, Ruth Knaup

Créer du lien et convaincre, Bernd Görner

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : **www.editions-jouvence.com**

E-mail : info@editions-jouvence.com

Titre original : *Genau meins !*

© 2017 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München

© Éditions Jouvence, 2019, pour la version française

Traduit de l'allemand par Catherine Thély

ISBN : 978-2-88953-122-6

Mise en pages : François Grandperrin

Couverture : Éditions Jouvence

BARBARA BERCKHAN

Je lâche mes
CROYANCES LIMITANTES
et J'EXAUCE MES RÊVES

Être pleinement soi

Traduit de l'allemand par Catherine Thély

jou**vence**
EDITIONS

VIVRE
 LÉGER



Soyez le bienvenu ! 6

Chapitre 1

Rien n'est irrévocable :

je réussis à m'extirper tout seul du borbier 8

Voilà comment tout commence 10

En un coup d'œil : Trouver la piste

qui nous guide vers nos rêves les plus chers 14

Il n'est jamais trop tard 16

Appliqué à la lettre, c'est un jeu d'enfant 22

Un terreau fertile pour nourrir votre Étoile 24

Chapitre 2

C'est parti !

Mettons en application les trois étapes
de la méthode *Allons cueillir une Étoile* 26

Abandonnez-vous à la vision de votre Étoile 28

Dessine-moi une Étoile 30

C'est parti pour l'inventaire 34

Porter un regard juste sur soi-même 36

Décrochez votre Étoile du ciel 44

Des stratégies en or pour cueillir son Étoile 46

Chapitre 3

Trousse de dépannage pour gérer les tue-l'Étoile, les obstacles et peurs de toutes sortes	48
Du « c'est impossible ! » au « c'est possible ! »	50
Quand le temps, l'argent... et l'âge cessent d'être rédhitoires !	56
Comment neutraliser un tue-l'Étoile	58
Que votre intention soit inébranlable	60
Le redoutable « Oui, mais... »	65
Adios la culpabilité !	68
Même pas peur de l'échec !	72
En un coup d'œil : Savoir gérer obstacles et peurs	76

Chapitre 4

Allez-y, lancez-vous ! Le secret de la réussite	78
Avec entrain et légèreté	80
Donnez la parole à votre Étoile	84
En un coup d'œil : Savoir gérer obstacles et appréhensions	88
C'est à vous de tenir les rênes	90
En guise de postface	94
Pour aller plus loin	95

SOYEZ LE BIENVENU !

Bien souvent, tout commence par une rêverie fugace – « Ah, si j'avais le temps, j'adorerais... » ou « J'aimerais tant, un jour ou l'autre... ». Nimbée d'une aura de nostalgie, elle exprime un désir profond – humble et silencieux, mais tenace. Hélas, au lieu de nous abandonner à cette rêverie, nous la chassons de notre esprit pour remettre à plus tard sa réalisation. Quand nous aurons plus de temps, que nous y verrons plus clair, que la crise économique sera passée ; à moins d'attendre la retraite. De plus tard à jamais, il n'y a qu'un pas. À force de freiner, nous faisons une croix sur nos désirs, condamnant ainsi cette douce nostalgie à rester à jamais inassouvie.

Et si, dès maintenant, vous vous mettiez à l'écoute de vos rêves et de la nostalgie qu'ils expriment ? Ce livre vous invite à découvrir comment procéder. Il vous aidera à exaucer vos désirs grâce à ma méthode, très simple d'utilisation, que j'ai baptisée :

*Allons cueillir
une Étoile.*

Votre Étoile, c'est ce qui vous fait vibrer, ce que vous aspirez à manifester dans votre vie. Ce livre va vous accompagner pour dénicher l'Étoile qui est la vôtre et la décrocher de la Voie lactée ; vous seul pouvez savoir ce qui, à vos yeux, est une Étoile.

QUEL QUE SOIT VOTRE DÉSIR PROFOND

En appliquant la méthode *Allons cueillir une Étoile*, vous pourrez, par exemple, réussir à peindre un tableau magnifique pour votre salon ou monter une exposition rassemblant vos œuvres. Vous serez à même de créer votre business ou l'activité professionnelle dont vous rêvez, ou bien d'inventer une sauce inédite pour agrémenter vos spaghettis. Tout commence par ce à quoi vous aspirez, ce qui vous fait palpiter.

La méthode *Allons cueillir une Étoile* est confondante de simplicité ; à tel point qu'un enfant de sept ans sait l'appliquer. Il est tout à fait probable que vous l'avez déjà expérimentée dans votre enfance ; car nous sommes tous des cueilleurs d'Étoile nés.

Enfant, vous étiez un être créatif prompt à suivre vos élans du cœur : rien de plus simple pour vous que de construire, peindre ou inventer sans cesse. En somme, c'est ce que les adultes appellent « jouer ». N'empêche, vous les réalisiez, vos souhaits : construire une cabane, donner naissance à un cirque ou vivre de folles aventures avec votre nou-nours et vos poupées.

Avant, il vous était aussi naturel d'accéder à votre Étoile que d'engloutir votre goûter quotidien. Puis quelque chose s'est interposé qui se nomme « éducation ». Vous avez appris à vous adapter. On vous a expliqué comment fonctionne le monde et comment vous comporter. Est arrivé ce qui devait arriver : votre capacité à cueillir une Étoile s'est étiolée. Au fur et à mesure de votre croissance, votre puissance créatrice s'est mise à rapetisser.

C'EST POSSIBLE – MÊME POUR VOUS

Bonne nouvelle : cette puissance créatrice, vous avez le pouvoir de la récupérer. Mais vous allez devoir apprendre à faire le tri et à vous débarrasser d'un certain nombre de croyances qui vous ont été inculquées. Celles du genre « Ça ne va jamais marcher », « Je ne suis pas

capable – Je n'ai pas le droit de » que vous assène inutilement votre mental. Ce livre est un guide pratique pour vous aider à voir les choses sous un autre angle ; c'est aussi un support pour vous permettre d'accéder à votre Étoile. Les astuces que vous y trouverez ne sont pas toutes de mon cru. J'en ai glané beaucoup chez des cueilleurs d'Étoile¹ chevronnés – et à ce titre, elles sont le fruit de leur expérience. Mes échanges avec les cueilleurs d'Étoile se sont révélés incroyablement instructifs. Ils m'ont expliqué comment intégrer son Étoile à un quotidien bien rempli sans en pâtir ; et comment gérer les embûches qui se présentent en cours de route.

Apprêtez-vous à vivre une période passionnante dès lors que vous serez parti à la cueillette de votre Étoile. Vous allez mettre en place les changements que vous souhaitez tout en gardant d'entrée de jeu votre entière liberté : car rien ne vous oblige à quoi que ce soit.

*Zéro pression,
zéro obligation de résultat.*

Vous êtes parfaitement en droit, vous vous accordez pleinement la permission, de vous offrir votre Étoile.

1. N.D.T. : est ainsi évoquée dans ce livre toute personne qui se lance à la conquête de ses rêves.

Chapitre 1



Rien n'est
irrévocable :
je réussis
à m'extirper
tout seul
du borbier

*Dans ce chapitre,
vous apprendrez:*

★ à concentrer votre énergie sur ce que vous voulez
au lieu de vous bagarrer contre
ce que vous ne voulez pas ;



★ pourquoi tout le monde ne se lance pas
dans l'aventure, alors que c'est si facile
de cueillir une Étoile ;



★ comment vous mettre sur la piste
de votre Étoile
si vous ne l'avez pas encore identifiée ;



★ pourquoi il n'est jamais trop tard
pour exaucer
vos rêves les plus chers.

VOILÀ COMMENT TOUT COMMENCE

Sylvia s'apprêtait à nouveau à en découdre. Elle en était déjà à son deuxième stage d'affirmation de soi, et un troisième lui aurait fait du bien. Elle voulait en imposer davantage en aiguisant encore plus son sens de la répartie, en déployant des stratégies argumentaires imparables, une fermeté à toute épreuve et des techniques de dialogue plus subtiles. Tout cela pour s'en sortir un peu mieux dans son environnement professionnel.

Cela faisait trois ans qu'elle travaillait pour une société d'import-export au sein de laquelle elle rongait son frein. Du matin au soir, elle était à pied d'œuvre, luttant pour s'affirmer vis-à-vis de ses collègues et de ses supérieurs, quand il ne s'agissait pas des clients. Elle consacrait beaucoup trop de temps à éclaircir les malentendus et à rattraper les bévues des autres. Il suffisait que des documents comportent des erreurs, et Sylvia passait par là et s'empressait de les rectifier. Lorsque les délais de livraison promis s'avéraient impossibles à respecter, Sylvia sauvait ce qui pouvait l'être en calmant le jeu avec les clients en colère et en faisant tout son possible pour caler de nouvelles échéances. Elle améliorait le travail de ses collègues et rédigeait des rapports proposant des

solutions pour ne plus reproduire les mêmes erreurs. Mais elle était la seule à se démener. Ses supérieurs, quant à eux, ne lui accordaient aucun soutien. Tant et si bien que Sylvia a fini par se faire de plus en plus d'ennemis au sein de l'entreprise, où déjà courait la rumeur que c'était une ambitieuse, bien déterminée à se hisser en haut de l'échelle.

Sylvia, elle, qualifiait la situation de « nauséabonde », car jour après jour elle s'acharnait à rattraper les boulettes des autres en veillant à ce qu'elles ne s'accumulent pas trop – tout en sentant aussi la moutarde lui monter inexorablement au nez. Or, lorsqu'elle m'a demandé comment faire pour mieux s'imposer, je l'ai freinée dans son élan.

QUAND LE VER EST DANS LE FRUIT, QUE SE PASSE-T-IL ?

Vouloir s'affirmer, c'est une excellente chose. Mais lorsque j'apprends que cela relève jour après jour d'un parcours du combattant, j'ai la puce à l'oreille. Quand une personne finit par se focaliser uniquement sur l'affirmation de soi, je sais que quelque chose ne tourne pas rond. Cette personne est



aux prises avec un mécanisme grippé – signe que, à un niveau relationnel, le ver est dans le fruit ; un phénomène qui n'existe pas seulement au travail. Il peut produire de gros dégâts au sein des familles, des relations amoureuses ou amicales, voire du voisinage ; pour y faire face, il faut montrer une détermination sans faille. Que faire lorsque l'on est confronté à des relations rongées par la discorde ?

Parfois, il suffit de déloger le ver. Un dialogue ouvert peut résoudre conflits et malentendus. D'après mon expérience, c'est une solution efficace à condition que toutes les parties concernées – ou au moins la plupart d'entre elles – le souhaitent vraiment. Ce sont justement les personnes comme Sylvia – manifestement intelligentes et très sensibles – qui risquent d'y laisser leurs forces, tant elles ont horreur des relations délétères. Elles ont beau s'exprimer et apporter des améliorations, elles ne se rendent pas compte qu'au fond elles font figure de paria. Elles sont tellement à leur effort qu'elles finissent par s'oublier elles-mêmes. Résultat, elles perdent contact avec leur propre bien-être.

La cueillette d'une Étoile consiste à récolter le fruit d'une décision claire et nette. Celle de viser désormais exclusivement ce que vous estimez être le plus bénéfique pour vous – le nec plus ultra. Une fois cette décision arrêtée, sachez cependant que vous serez confronté à une réalité imparable : personne ne viendra vous arracher à un borbier relationnel. Personne ne se mettra en quatre pour vous servir une vie meilleure sur un plateau. La solution pour vous tirer de là, c'est en vous-même qu'elle se trouve : vous êtes l'aide que vous attendiez.

À MOI LE NEC PLUS ULTRA !

Que vous soyez vous aussi confronté à une ambiance délétère ou enlisé dans un quelconque borbier relationnel, chercher à vous affirmer davantage ne vous sera d'aucune utilité. Nettement plus efficace : ouvrez-vous plutôt à votre pouvoir créateur pour faire advenir ce dont vous rêvez. C'est ce que j'appelle la « capacité à cueillir sa propre Étoile ». La méthode *Allons cueillir une Étoile* est la mère de toutes les stratégies visant à l'affirmation de soi. Avec la cueillette de votre Étoile, vous vous procurez quelque chose qui