MY NAME WILL BE

par Lythan Cottaz

LEDUC

« Ce livre est pour toutes les personnes qui ont besoin de débuter un nouveau chapitre de leur vie, celles qui ont récemment été détruites, celles qui souhaitent accepter leurs blessures du passé, celles qui veulent trouver une issue à travers la noirceur et toutes celles à la recherche ultime du bonheur.

Ce livre est à vous. »

Au fil de ces pages, laisse-toi entraîner par Lythan Cottaz dans un travail d'introspection où tu te confrontes aux grandes questions de la vie. Jeune créateur de contenu et auteur de deux livres, *My Name Is* et *My Name Was*, il t'accompagne dans ce cheminement et t'ouvre la voie pour définir tes objectifs de vie et te réinventer. Ce livre est ton allié dans ta quête du bonheur.

9 791028 533755

17 euros
Prix TTC France
Rayon : Développement personnel
ISBN : 979-10-285-3375-5

FABRIQUÉ EN FRANCE

editionsleduc.com
LEDUC

éditeur écoresponsable

MY NAME WILL BE

par Lythan Cottaz

LEDUC

Ce livre est pour
toutes les personnes qui ont besoin de commencer
un nouveau chapitre de leur vie,
celles qui ont récemment été détruites,
celles qui souhaitent accepter leurs blessures du passé,
celles qui souhaitent se frayer un chemin à travers la noirceur
et toutes celles à la recherche ultime du bonheur.
Ce livre est à vous.

Penser à l'avenir est toujours un peu terrifiant. C'est tourner la page sur une période de sa vie, réfléchir à ses aspirations futures, comprendre la contrainte du temps et accepter de vieillir. Mais comme c'est aussi une étape importante pour grandir et évoluer, ce carnet est là pour t'accompagner.

À travers ce travail d'introspection, je t'invite à te poser des questions essentielles : quel type de personne es-tu et souhaites-tu devenir ? Que veux-tu vraiment ? Quelles sont les blessures du passé que tu souhaites mettre de côté ? Quels sont tes objectifs pour les années à venir ?

Tu as peut-être commencé ce voyage avec le livre *My name is*, avec lequel tu as pu t'ancrer dans le présent, puis tu l'as peut-être continué avec *My name was*, qui t'a permis de questionner ton passé. Avec ce nouveau livre, *My name will be*, plus profond encore, tu vas construire ton futur et définir ta propre quête du bonheur. Tu sortiras transformé(e) de cette expérience. Tu seras alors prêt(e) à ouvrir un nouveau chapitre de ta vie et à te réinventer.

À chaque question, prends le temps de réfléchir et de répondre avec franchise. Prends le temps de t'écouter, d'écrire et de ressentir chacune de tes émotions. Ce carnet est ton confident. Tu peux tout écrire ici, y compris tes plus grands secrets. Il n'est qu'à toi, personne ne te jugera. Tu peux le remplir quand tu veux et où tu veux tant que tu es seul(e). Pour que l'introspection fonctionne, il faut que tu sois dans un lieu assez calme afin de pouvoir vivre les choses avec sincérité et profondeur.

Quand tu auras complété ce carnet, je t'encourage à prendre le temps d'écrire une lettre à ton toi du futur. Grâce au QR code que tu trouveras à la fin du livre, dépose cette lettre sur le site Internet dédié, et dans 10 ans, tu la recevras sur ta boîte mail. Un moment inattendu qui te permettra de revivre ces instants et de voir si tu as pu atteindre le bonheur. Te sens-tu prêt(e) à découvrir qui tu es vraiment et à commencer un nouveau chapitre de ta vie ?

Es-tu capable d'écrire uniquement la vérité pour découvrir qui tu es vraiment ?

◯ *Oui* ◯ *Non*

chapitre 1

LES BLESSURES DU PASSÉ

Les blessures du passé sont ces cicatrices invisibles qui marquent l'âme et influencent silencieusement ton présent et ton futur. Elles remontent parfois à des années, parfois à des décennies, mais elles ne s'effacent jamais complètement. Elles se cachent dans les recoins de ta mémoire, surgissant au détour d'une pensée, d'une émotion, d'un parfum ou d'un regard.
Ces blessures sont en général liées à des événements que l'on n'a pas su surmonter : un abandon, une déception, une trahison, la perte d'un proche ou même un échec personnel. Pourtant, elles ne demandent qu'à être reconnues, qu'à être prises en charge, mais la peur de les raviver ou de rouvrir des blessures encore fraîches empêche bien souvent cette guérison. Le temps ne guérit pas tout, et les cicatrices restent présentes, même si elles sont dissimulées sous des couches de jours heureux, de distractions ou de réussites.
La vérité, c'est que ces blessures sont une part de nous, elles façonnent notre manière de voir le monde, nos relations, nos choix. Elles nous rendent plus prudent(e)s, plus fragiles, mais aussi plus fort(e)s, dans la mesure où nous acceptons de les affronter.
À travers ce premier chapitre, questionne-toi, accepte et comprends ce qui a fait de toi la personne que tu es aujourd'hui.
S'accepter avec ses cicatrices, c'est reconnaître que le passé, bien qu'il ait laissé sa trace, n'a pas le pouvoir de définir totalement l'avenir.

Pourquoi as-tu été CRÉÉ(E) ?

Quels TRAUMATISMES du passé portes-tu en toi ?

Quelle est la plus grande DOULEUR MENTALE à laquelle tu as fait face ?

D'où proviennent TES PLUS GRANDES ANGOISSES ?

Est-ce que quelqu'un connaît réellement TON HISTOIRE ?

Quelles sont LES BLESSURES du passé qui continuent de te HANTER, même après tout ce temps ?

Penses-tu que le temps permet vraiment de GUÉRIR les blessures, ou est-ce simplement qu'on apprend à VIVRE AVEC ?

Si tu pouvais CHANGER une chose dans ton passé,
qu'est-ce que ce serait ?

Quelle est la dernière situation que tu as dû PARDONNER ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelle est la dernière situation qui t'a fait PLEURER ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelle est la dernière situation qui t'a rendu(e) TRISTE ?

Y a-t-il un moment précis dans ta vie où tu as senti que tout était devenu TROP LOURD à porter ?

Y a-t-il UNE TRAHISON du passé qui te HANTE encore, même si tu essaies de l'oublier ?

À quel moment de ta vie as-tu eu l'impression que ton CŒUR s'était BRISÉ pour toujours ?

As-tu accepté que certaines BLESSURES ne guériront jamais complètement ?

Qu'est-ce qui t'a fait DEVENIR la personne
que tu es aujourd'hui ?