

# TROIS ANS

POUR

# CHANGER SA VIE

CHRISTELLE MUSTEL



Copyright © 2014 Christelle Mustel

[www.christellemustel.fr](http://www.christellemustel.fr)

Tous droits réservés.

Edition des formats Livre et eBooks : IS Edition, Marseille

[www.is-edition.com](http://www.is-edition.com)

Couverture et illustrations : Nathalie Thomas

[www.atelier-de-noono.fr](http://www.atelier-de-noono.fr)

Photo quatrième de couverture : Sandra Goussard

[www.sandragoussard.book.fr](http://www.sandragoussard.book.fr)

ISBN (Livre imprimé) : 978-2-9549377-0-0

ISBN (Versions numériques) : 978-2-9549377-1-7

*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, de ses ayants-droits, ou de l'éditeur, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes de l'article L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.*

TROIS ANS  
POUR  
CHANGER SA VIE

CHRISTELLE MUSTEL

# AVANT-PROPOS

Nous rêvons tous d'un monde meilleur, nous essayons parfois de transformer les autres. Pour ma part, inspirée par le précepte de Mahatma Gandhi, « soyez le changement que vous voulez voir dans le monde », j'ai décidé de commencer par moi-même.

« Trois ans pour changer sa vie » est écrit avec le cœur. C'est le récit de mon expérience : ce que j'ai vécu, ressenti, perçu, compris, les grandes étapes de mon parcours, qui est loin d'être terminé puisque nous évoluons constamment.

Pourquoi livrer au public un cheminement si personnel ?

J'espère répondre simplement à certaines des questions que vous vous posez peut-être. Si vous êtes en pleine remise en question, que vous avez envie d'une nouvelle vie, besoin d'être plus en phase avec vous-même, j'aimerais vous donner le courage nécessaire – courage qu'à un moment donné, j'avais vraiment perdu – vous montrer que tout est possible, que vous n'êtes pas seuls dans votre quête.

Je partage également les techniques que j'ai découvertes pour atteindre la sérénité, car il n'est pas toujours facile de savoir par où commencer lorsque l'on veut entreprendre un travail sur soi-même.

Même sans tout transformer radicalement, nous pouvons améliorer certains aspects de notre vie pour trouver la paix

intérieure, mener l'existence que nous avons désirée, apprécier les escales sur notre route, reconnaître les instants de bonheur et la chance que nous avons. Il n'est jamais trop tard.

Je souhaite que ce témoignage transmette l'énergie du changement, qu'il vous donne l'impulsion dont vous aurez besoin dans les moments d'incertitude.

Parce que j'ai changé ma vie grâce à l'aide de nombreuses personnes que je remercie, je tenais à ce que mon projet se réalise dans le même esprit d'échange, c'est pourquoi il a été financé par le crowdfunding, via Mymajorcompany. Vous avez été nombreux à participer, à offrir généreusement votre soutien ; nous accomplissons de bien meilleures choses en réseau, dans le partage.

Ce que j'ai réussi, beaucoup d'entre nous le peuvent aussi, mon histoire n'a rien d'extraordinaire.

Nous avons tous nos doutes au fond de nous jusqu'à ce qu'une petite voix intérieure vienne à notre secours. Parfois cette voix se manifeste dans la réalité, comme un clin d'œil du destin, à travers une rencontre, une découverte...

Voici comment tout a changé pour moi...

Et si tout changeait aussi pour vous ?