

MALORY
MALMASSON

LE LIVRE DU

MOJO

Le guide pratique et ludique
pour retrouver l'étincelle de vie

animaë




animae

Le guide pratique et ludique pour retrouver l'étincelle de vie

Tu aimerais
retrouver l'énergie
et l'enthousiasme ? La motivation pour des projets
qui te font vibrer ? Découvrir tes passions ?
Réussir ce que tu entreprends ?
Te sentir vivant(e) et inspiré(e) ?
Puisse dans ton mojo !

Le mojo, c'est cette source infinie d'énergie intérieure qui renforce ta confiance en toi et te donne des ailes ! Grâce à cette méthode, tu vas découvrir toutes les clés pour retrouver cette énergie qui te permettra de te surpasser et de réaliser tes rêves.

Petit à petit, grâce aux exercices, tests, astuces, check-lists et visualisations du *Livre du mojo*, tu vas voir émerger la joie et cette petite étincelle unique qui te définit. Un élan de vie et de créativité va se développer et te guider tous les jours.

En bonus : le « mojo challenge », un programme de 30 jours pour intégrer en douceur de nouvelles habitudes qui vont changer ta vie !
Alors, prêt(e) pour l'aventure ?

Malory Malmasson
est psycho-énergéticienne et enseignante spirituelle
depuis dix ans et l'auteure de plusieurs livres à succès
comme *Karma mode d'emploi* (Éd. Animae).



ISBN : 978-2-38564-029-3
Prix TTC France : 17,95 €

LE LIVRE DU
MOJO

De la même auteure aux éditions Leduc :
Karma, mode d'emploi, 2023

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**
Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Edition : Patricia Salmon Tirard
Maquette et illustrations intérieures : Aurélie Lequeux
Correction : Audrey Peuportier
Illustration de couverture : Manon Bucciarelli

© 2024 Anima, une marque des éditions Leduc
76 boulevard Pasteur,
75015 - Paris
ISBN : 978-2-38564-029-3

MALORY
MALMASSON

LE LIVRE DU
MOJO

Le guide pratique et ludique
pour retrouver l'étincelle de vie





« À toi Christoph, avec qui j'ai vécu
des moments de grâce et de lumière.
Que l'amour nous porte tous,
maintenant et au-delà. »

Introduction	9
Pourquoi trouver son mojo	13
La méthode mojo : 5 étapes infaillibles	45
Le défi mojo : 30 jours pour (re)trouver l'étincelle	171



INTRODUCTION

Ce livre est comme une explosion de confettis, un rappel joyeux de l'essentiel : le mojo, cette incroyable énergie intérieure qui brille en nous tous. J'ai toujours su qu'elle était là, même lorsque j'ai traversé des périodes sombres.

Le soleil est toujours derrière les nuages. L'année passée, entre la perte de mon père et de mon meilleur ami, la maladie dégénérative de ma mère, une grave infection et des défis personnels, j'ai ressenti le besoin irrésistible de partager les astuces qui m'ont toujours redonné du pep's.

Grâce à mon mojo (prononcer modjo, à l'anglaise), au cours de ces sept dernières années, j'ai pu écrire vingt ouvrages, dont quatre sont devenus des best-sellers. J'ai créé et géré un écolieu sur cinq hectares, élevé mon fils et mis un second au monde. J'ai pris soin de centaines de personnes lors de mes stages, conçu des programmes en ligne et fédéré une grande communauté. Sans ce mojo, tout cela n'aurait pas été possible. J'ai senti cette force qui m'animait, me boostait, me transcendait, comme un compagnon de route pétillant.

Dans la culture afro-américaine, on utilisait le terme *mojo* ou *hoodoo* pour parler d'un sortilège ou d'une amulette qui apportait de la chance ou éloignait les malheurs. De nos jours, le mojo décrit un état d'esprit positif et inspiré qui permet de vivre sa vie à fond !

Je pense qu'avoir un mojo n'est pas inné pour tout le monde, mais que chacun peut développer ce super-pouvoir pour rayonner dans la vie. Un peu comme un muscle que l'on renforce jour après jour... Dans ce livre, je t'invite à découvrir comment réveiller, chérir et cultiver ton propre mojo.

Prêt(e) ? C'est parti pour un voyage joyeux et palpitant à la rencontre de toi-même et de ton énergie de vie !

Tout le monde a un mojo

Tu as forcément un mojo qui sommeille en toi, mais il peut arriver que tu le négliges ou que tu oublies de lui accorder l'attention qu'il mérite. Alors, tu peux te sentir piégé(e), désorienté(e), dans l'inertie, sans cap, sans même le savoir...

Imagine si tu pouvais prendre conscience de ton mojo ou le réveiller en toi ! Si tu pouvais canaliser cette énergie et l'utiliser pour réaliser tes rêves et vivre une vie pleine de sens et de satisfaction. Bonne nouvelle : c'est possible et tu en es capable ! Il suffit de mettre les bonnes choses en place.

Comment dénicher et chérir ce trésor qu'est ton mojo ? En commençant par avoir confiance en toi, une confiance inébranlable, un amour profond pour qui tu es. Écoute ta petite voix intérieure, suis tes intuitions et les flammes de ta passion ardente. Nourris sans fin ta curiosité, ouvre les portes de ton esprit à de nouvelles perspectives, et laisse ta créativité danser sur sa propre mélodie. Enveloppe-toi de l'énergie positive de ceux qui t'entourent, choisis des âmes inspirantes et bienveillantes pour t'accompagner. Pratique l'art de vivre dans le moment présent, car chaque instant est un trésor à découvrir.

En résumé, vis ta vie avec passion, avec une intensité contagieuse et beaucoup d'amour. N'aie pas peur de faire des erreurs. Fais preuve de courage, persévère avec détermination, et laisse l'optimisme éclairer ton chemin. Ose rêver grand, crois en toi, sois authentique à chaque instant. Car c'est ainsi que tu trouveras ce mojo précieux, cette force magique qui te portera vers l'infini et te fera sentir que tu respirez à pleins poumons.

Pas de panique ! Je sais, ça fait beaucoup, mais grâce à ma méthode je vais t'accompagner pas à pas dans cette découverte.

Ensemble nous allons réveiller ton mojo !

Une méthode de plus dans la jungle du développement personnel ?

J'imagine que tu as lu des tonnes de livres qui promettent des méthodes miraculeuses pour transformer ta vie. Sceptique, tu pourrais te dire : « Encore un ouvrage qui va me donner des conseils sans vraiment tenir ses promesses ! » Laisse-moi te rassurer, cette méthode est différente. Je te propose une boîte à outils complète pour t'offrir un regain de vitalité dans toutes les situations où ton énergie faiblit.

À la fois légère et efficace, s'appuyant sur des principes éprouvés, cette méthode va te permettre de découvrir ce qui fonctionne le mieux pour toi, car elle est conçue pour s'adapter à ta personnalité et à tes besoins spécifiques.

La méthode mojo ne te promet pas la lune, mais quelque chose de précieux : retrouver ta motivation, ta joie de vivre et ton épanouissement personnel. Si tu es prêt(e) à t'engager sincèrement dans ce voyage, cette méthode est pour toi. Tu seras étonné(e) de voir à quel point elle peut transformer ta vie.



**Pourquoi
trouver
son mojo**

Avoir un mojo, c'est quoi ?

Avoir un mojo, c'est presque comme avoir un super-pouvoir, c'est un vrai *game-changer* ! C'est un peu comme trouver ta propre recette secrète de la joie de vivre. Ça te donne une énergie positive qui t'accompagne tout au long de la journée pour profiter pleinement de la vie.

Ton mojo, c'est cette étincelle magique qui te fait te sentir vivant(e), vibrant(e), inspiré(e). C'est cette force qui te pousse à te dépasser, à sortir de ta zone de confort, à te libérer.

Ton mojo, c'est la confiance en toi, la passion, la détermination, l'enthousiasme, l'optimisme, la persévérance. C'est la capacité à trouver des solutions créatives aux défis les plus complexes, à rebondir après chaque échec, à apprendre de chaque expérience.

Ton mojo, c'est aussi la connexion profonde avec toi-même, avec ton âme, avec l'univers. C'est cette sagesse intérieure qui te guide dans toutes tes décisions, qui te permet de rester aligné(e) avec ta véritable nature et qui t'inspire pour donner le meilleur de toi-même.

Anatomie du mojo

UNE ATTITUDE
MENTALE
POSITIVE

UN ÉTAT
DE *FLOW*

UNE SOURCE DE MOTIVATION,
DE COURAGE ET DE RÉSILIENCE

UNE PHILOSOPHIE
DE VIE

UNE ÉNERGIE
DE DÉPASSEMENT
DE SOI

UNE ATTITUDE MENTALE POSITIVE

Le mojo a le pouvoir de métamorphoser nos vies. C'est une disposition mentale qui englobe motivation, positivité et confiance en soi. C'est un état d'esprit qui nous relie à nos passions, nos talents, nos valeurs, nous procurant la force et l'énergie nécessaires pour poursuivre nos objectifs avec détermination et enthousiasme.

UNE SOURCE DE MOTIVATION, DE COURAGE ET DE RÉSILIENCE

Le mojo, c'est comme une pile chargée à l'infini qui te donne la patate ! Avec lui, nous pouvons escalader des montagnes, nous relever après les chutes, et même transformer des échecs en opportunités incroyables. Il nous met en phase avec le monde qui nous entoure et nous fait explorer des territoires inconnus en nous.

Même quand tout semble fichu, notre mojo nous chuchote à l'oreille que tout est à notre portée si nous croyons en nous et restons motivés. Il nous aide à nous relever et nous propulse en avant.

UNE ÉNERGIE DE DÉPASSEMENT DE SOI

Le mojo, c'est aussi cette énergie intérieure qui nous pousse à nous dépasser, à sortir de notre zone de confort pour atteindre nos objectifs, même les plus ambitieux. En effet, lorsque notre mojo est actif, nous sommes remplis d'une confiance en nous inébranlable, d'une détermination à toute épreuve et d'une foi en notre capacité à réaliser ce que nous avons décidé de faire.

Cette énergie nous pousse à prendre des paris, à sortir de notre routine et à explorer de nouveaux horizons. Cela nous permet de découvrir de nouvelles compétences, de nouvelles passions et de nouvelles perspectives, ce qui nous rend plus ouverts d'esprit et plus créatifs.

En sortant de notre zone de confort, nous nous mettons également en situation de croissance personnelle. Nous apprenons à surmonter nos peurs et nos limites, à nous adapter à de nouvelles situations et à développer de nouvelles compétences. Cela nous permet de nous sentir plus

confiants et plus souverains, ce qui renforce notre estime de soi et notre bien-être émotionnel. Le mojo allume cette petite voix intérieure qui nous dit que nous sommes capables de plus et que nous méritons le meilleur.

UNE PHILOSOPHIE DE VIE

Le mojo est une véritable philosophie de vie qui nous guide vers une existence plus épanouissante et pleine de sens.

Cette philosophie nous invite à chercher en nous-même ce qui nous fait vibrer et ce qui donne un sens à notre vie. Nous apprenons à suivre nos passions, à être en phase avec nos valeurs et à poursuivre nos rêves avec détermination et confiance. En nous permettant d'être pleinement nous-même, nous trouvons une harmonie intérieure qui se répercute dans toutes les sphères de notre vie.

Le mojo nous apprend également à nous ouvrir aux autres et à les inspirer. En partageant notre vibration positive, nous pouvons les aider à se sentir vivants et vibrants eux aussi. Cette philosophie nous invite à être une source de lumière pour eux, en vivant une vie passionnante et pleine de sens.



UN ÉTAT DE *FLOW*

Le *mojo* est la capacité à accéder à un état de *flow* de façon régulière, en étant connecté à ses valeurs et à ses passions, en cultivant l'autonomie, en se fixant des objectifs stimulants et en pratiquant régulièrement des activités qui procurent une satisfaction profonde.

Ainsi, le *mojo* n'est pas seulement un état de motivation ou d'énergie temporaire, mais une façon de vivre sa vie de manière pleinement engagée et épanouissante, en trouvant régulièrement cet état de fluidité et de vibration dans ses activités et ses relations avec les autres.

Tu sais, la recherche de l'état de *flow* peut sembler intimidante, mais c'est beaucoup plus simple que cela en a l'air.



**Le *mojo*, c'est la magie
en action, c'est se
sentir invincible grâce
à l'état de *flow* !**

**Le *flow* est un état d'esprit
où l'on se trouve
complètement absorbé et engagé
dans une activité,
au point de perdre la notion
du temps et de l'espace.**

**Dans cet état,
on se sent pleinement vivant,
énergisé et créatif.**





Pour trouver ton mojo, trouve ton *flow*

CHERCHE UNE ACTIVITÉ QUI TE PASSIONNE

C'est une activité qui t'anime vraiment, une passion qui t'absorbe au point que le temps semble s'effacer. Que ce soit dans ton travail, un loisir, ou une tâche quotidienne comme cuisiner ou jardiner, l'essentiel est de dénicher cette source d'inspiration qui te pousse à donner le meilleur de toi-même.

Dès que tu la trouveras, tu découvriras l'état de *flow*, cet état précieux où le travail se transforme en source de plaisir. Alors, ta concentration et ta productivité s'étireront dans le temps. N'aie pas peur d'explorer plusieurs activités pour trouver celles qui te correspondent le mieux. Qui sait, tu pourrais même dénicher une nouvelle passion inattendue !

FIXE-TOI UN OBJECTIF CLAIR ET STIMULANT

Si tu as besoin de maintenir ta concentration et ta motivation à flot, fixe-toi un objectif inspirant. Mais pour que cela soit efficace, il doit être spécifique et réalisable. Opte pour un objectif qui te stimule, mais qui ne soit pas insurmontable au point de t'abattre. Si tu es en panne d'idées, réfléchis à une compétence ou une tâche que tu souhaites améliorer, puis décompose cet objectif en étapes claires.

Par exemple, si tu désires accroître ton endurance physique, tu pourrais te fixer comme objectif de courir cinq kilomètres en moins de trente minutes d'ici à la fin du mois. Ou si tu veux cultiver ta créativité, pourquoi ne pas te lancer le défi de créer un dessin ou une peinture chaque jour pendant une semaine ? L'essentiel est de définir un objectif précis et motivant qui t'aidera à maintenir ta concentration et ta motivation.

Rappelle-toi que l'objectif doit être une source d'inspiration, te poussant à te surpasser volontairement, sans jamais te contraindre. Alors, lance-toi à la recherche de cette aspiration qui éveillera ta flamme intérieure !

METS-TOI EN MODE PRÉSENT

Pour atteindre cet état de *flow*, il est primordial de bannir les distractions et de te plonger corps et âme dans l'activité qui t'anime. Lorsque tu es dans cet état de grâce, tu te retrouves entièrement immergé(e) dans la tâche que tu accomplis. Cette concentration extrême se forge en dirigeant ton attention de manière exclusive vers l'objectif à portée de main.

Si des pensées perturbatrices surgissent, pas de panique ! Ramène doucement ton esprit vers ta respiration et les sensations de ton corps. Cela t'aidera à te focaliser à nouveau sur ta tâche, et à reprendre le cours de ton flux créatif.

LAISSE-TOI PORTER

Pour plonger dans cet état de *flow*, n'oublie jamais l'essentiel : amuse-toi ! Laisse-toi emporter par la magie de l'instant, suis ton instinct et savoure chaque moment de tes activités.

Plutôt que de poursuivre des récompenses extérieures comme l'argent ou la reconnaissance, concentre-toi sur le plaisir de créer, de découvrir et de t'épanouir. Le bonheur réside dans cette quête intérieure, dans la joie que tu ressens à chaque pas franchi. En résumé : laisse-toi aller et profite de chaque instant avec un grand sourire !

FAIS DES PAUSES

Il va t'arriver d'être tellement absorbé(e) par ton activité que tu perdras la notion du temps, créant ainsi un espace où ton travail atteindra des sommets d'excellence. Cependant, il ne faut pas oublier de faire des pauses régulières pour te ressourcer.

Ces moments de repos sont comme des petits stops dans une course, te donnant l'opportunité de recharger tes batteries. En intégrant ces pauses à ta routine, tu préviendras l'épuisement qui peut survenir après de longues périodes de concentration intense. De plus, elles maintiendront ta motivation et ton engagement à long terme.

Si tu culpabilises quand « tu ne fais rien », dis-toi que : tu te reposes, tu prends du temps pour toi, tu te reconnectes à toi-même, tu revois tes priorités, tu te recharges, tu te détends, tu prends plaisir à ralentir. Tu vois, tu ne fais pas « rien » ! Dans cette course effrénée à la productivité, on finit par oublier que nous ne sommes pas définis par ce que nous faisons mais par qui nous sommes. Alors, quand tu choisis de te poser, tu t'offres une sacrée preuve d'amour !

PRATIQUE RÉGULIÈREMENT

L'état de *flow* peut être difficile à atteindre au début. Mais plus tu pratiques, plus tu le trouveras facilement. Essaie aussi de te concentrer sur ta progression plutôt que sur le résultat final.



RELIE-TOI À PLUS GRAND QUE TOI

Se connecter à quelque chose de plus vaste que soi, une cause plus grande, une énergie supérieure, peut être une source d'inspiration et de motivation. Cette connexion peut te donner la sensation de vivre une grande aventure, de ressentir une vibration intérieure qui te pousse à t'élever. Elle peut aussi donner un sens profond à ce que tu fais, tout en t'apportant une énergie nouvelle et une source d'inspiration continue. Alors, laisse-toi guider et découvre la puissance qu'elle peut apporter à ta vie et à tes activités.

SENS-TOI VIVANT(E) ET VIBRANT(E)

Vibre et danse avec ton âme, connecté(e) à ton moi profond et à ton environnement. Cette vibration intérieure est le carburant qui alimente la réalisation de tes rêves les plus fous. Elle te donne la force de croire en toi et de poursuivre tes passions avec détermination et confiance.

Le secret pour te sentir vibrant(e) chaque jour ? Vivre dans la vibration de la gratitude. Si tu choisis de voir les choses sous un angle positif, tu apprécieras plus facilement les petites choses de la vie. En cultivant cette attitude de gratitude, tu pourras mieux ressentir une paix intérieure et une joie profonde.

L'autre secret : ne pas chercher le bonheur à l'extérieur de toi, mais cultiver la joie et la paix intérieures. Pour cela, tu peux pratiquer la méditation, l'expression de soi et la connexion avec la nature.

Je crois que tu es forcément destiné(e) à rayonner et à vibrer, il suffit de te connecter à ta propre lumière intérieure. Cherche en toi ce qui te fait vibrer, ce qui te donne envie de te lever chaque matin.

Souviens-toi que la vibration positive que tu émetts est contagieuse, elle inspire les autres à se sentir vivants et vibrants à leur tour. Tu as cette capacité à rayonner et à apporter de la joie dans la vie des autres. Tu peux laisser tomber tes inhibitions et te permettre d'être pleinement toi-même !

Le pouvoir du mojo :

10 raisons de le chercher

1. POUR TE SENTIR EN HARMONIE AVEC TOI-MÊME

Une fois que tu as identifié ce qui t'anime vraiment, il te suffit de suivre cette voie avec détermination. Tu te trouves alors en parfait équilibre, vivant une vie qui te ressemble, sans compromettre ta véritable nature pour satisfaire les attentes des autres. Tu deviens simplement toi-même, rayonnant(e) d'authenticité et de confiance. C'est une sensation de liberté incroyable qui t'attend !

2. POUR RETROUVER TA MOTIVATION ET ATTEINDRE TES OBJECTIFS

Lorsque tu fais quelque chose qui te passionne, qui te rend heureux(se) et qui te donne l'impression d'être en harmonie avec toi-même, tu as naturellement plus d'énergie et de motivation pour avancer. Tu es plus enclin(e) à relever des défis et à persévérer face aux obstacles, car tu es animé(e) par une force intérieure qui te pousse vers l'avant. Trouver son mojo, c'est donc un peu comme trouver une baguette magique qui te permet de recharger tes batteries !

3. POUR RESTER POSITIF(VE) ET OPTIMISTE DANS LES MOMENTS DIFFICILES

Trouver ton mojo, c'est comme découvrir une petite étincelle intérieure qui illumine ta vie, même dans les moments difficiles. C'est comme avoir un rayon de soleil intérieur qui t'aide à te relever après les tempêtes. Attention, tu pourrais croire que je te balance des injonctions au bonheur, aux 100 % *good vibes*, mais non, je sais que c'est impossible d'être à fond tout le temps. Moi-même, il m'arrive de sombrer, mais j'ai conscience que je vais remonter. J'accepte mon état, et savoir que mon mojo n'est pas loin m'aide vraiment.

4. POUR DÉVELOPPER TA CONFIANCE EN TOI

Lorsque tu fais quelque chose qui te passionne et qui te correspond, tu te sens plus sûr(e) de toi et mieux dans ta peau. Tu as confiance en tes capacités et en ton potentiel, et tu es prêt(e) à relever de nouveaux défis avec enthousiasme. En trouvant ton *mojo*, tu te reconnectes à tes forces intérieures et tu apprends à mieux te connaître. Cela te permet de mieux comprendre tes talents et tes limites, mais aussi d'acquérir une vision plus claire de ce que tu veux vraiment.

Trouver ton *mojo*, c'est te découvrir et t'accepter tel(le) que tu es, avec tes qualités et tes défauts. Et cela peut vraiment changer ta vie ! D'ailleurs, ne dit-on pas parfois que nous avons les défauts de nos qualités, car souvent nos qualités poussées à l'extrême peuvent se manifester sous une forme que l'on pourrait qualifier de défaut. La notion de défaut ou de qualité peut être relative, ce sont simplement des composantes de nous-mêmes, et l'idée essentielle est de s'embrasser dans notre totalité. Cela ne doit pas servir d'excuse pour entretenir certains traits de caractère, mais nous rappeler à l'amour de nous-même et à l'autotolérance, en reconnaissant que chacun de ces aspects contribue à la richesse de notre être.

5. POUR AVOIR UNE MEILLEURE ESTIME DE TOI

Quand tu trouves ton *mojo*, tu te reconnectes avec toi-même et tes passions profondes. En étant en harmonie avec tes valeurs et tes désirs, tu es alors mieux à même de prendre des décisions en accord avec toi plutôt que d'être influencé(e) par les opinions des autres. Trouver ton *mojo* te permet donc de te sentir plus sûr(e) de toi et en paix avec qui tu es, ce qui ne peut qu'améliorer ton estime personnelle.