



Pour chacun des 4 domaines ci-dessous, répondez par écrit aux questions suivantes :

- qu'est-ce que j'aime ?
- qu'est-ce que je veux garder ?
- qu'est-ce qui me rend heureux ?



Dans ma vie personnelle

(santé et beauté, activités et loisirs, look et vêtements, vie spirituelle et développement personnel...)

Large empty dotted box for writing answers to the personal life questions.

Dans ma vie professionnelle

(et mes projets)



Large empty dotted box for writing answers to the professional life questions.





Pour chacun des 4 domaines ci-dessous, répondez par écrit aux questions suivantes :

- qu'est-ce que j'aime ?
- qu'est-ce que je veux garder ?
- qu'est-ce qui me rend heureux ?



Dans mes relations

(couple, amis, famille, enfants...)

Large empty dotted box for writing answers related to relationships.

En ce qui concerne l'argent

(et les possessions)



Large empty dotted box for writing answers related to money and possessions.





Pour chacun des 4 domaines ci-dessous, répondez par écrit aux questions suivantes :

- qu'est-ce que je n'aime pas ?
- qu'est-ce que je veux changer ?
- qu'est-ce qui me rend malheureux ?



Dans ma vie personnelle

(santé et beauté, activités et loisirs, look et vêtements, vie spirituelle et développement personnel...)

Dans ma vie professionnelle

(et mes projets)





Pour chacun des 4 domaines ci-dessous, répondez par écrit aux questions suivantes :

- qu'est-ce que je n'aime pas ?
- qu'est-ce que je veux changer ?
- qu'est-ce qui me rend malheureux ?



Dans mes relations

(couple, amis, famille, enfants...)

Large empty dotted box for writing answers to the 'relations' section.

En ce qui concerne l'argent

(et les possessions)

Large empty dotted box for writing answers to the 'argent' section.





étape N°2

Exercice - La liste de mes envies

Pour chacun des 4 domaines ci-dessous, je dresse la liste de mes envies.

Dans ma vie personnelle



A large dotted-line box containing a vertical list of 15 horizontal lines for writing.





étape N°2

Exercice - La liste de mes envies

Pour chacun des 4 domaines ci-dessous, je dresse la liste de mes envies.



Dans mes relations

A large dotted-line box for writing. On the left side, there are 15 horizontal dashed lines to guide writing.





étape N°2

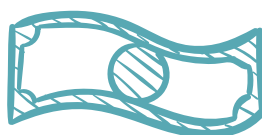
Exercice - La liste de mes envies

Pour chacun des 4 domaines ci-dessous, je dresse la liste de mes envies.

En ce qui concerne l'argent



A large rectangular area with a dotted border, intended for writing a list of desires related to money. On the left side of the border, there are 15 horizontal dashed lines to guide the writing.





étape N°2

Exercice - Je passe commande à l'univers

À l'aide des exemples ci-dessous, créez votre rituel personnel de commande à l'univers

- j'allume une bougie/je fais une petite méditation
- je choisis un objet/un projet dans la liste de mes envies
- je ferme les yeux et je le visualise
- je le « poste »/je le dépose dans ce qui représente pour moi le champ de potentiels
- je remercie

Dans ma vie personnelle



étape N°2



LE PLAN RADICAL ✨

pour vivre SA VRAIE VIE ☆



en 4 étapes ♡



étape N°2

Exercice - Je passe commande à l'univers

A l'aide des exemples ci-dessous, créez votre rituel personnel de commande à l'univers

- j'allume une bougie/je fais une petite méditation
- je choisis un objet/un projet dans la liste de mes envies
- je ferme les yeux et je le visualise
- je le « poste »/je le dépose dans ce qui représente pour moi le champ de potentiels
- je remercie



Dans ma vie professionnelle

A large dotted-line box for writing, with a vertical dashed line on the left side for bullet points.





étape N°2

Exercice - Je passe commande à l'univers

A l'aide des exemples ci-dessous, créez votre rituel personnel de commande à l'univers

- j'allume une bougie/je fais une petite méditation
- je choisis un objet/un projet dans la liste de mes envies
- je ferme les yeux et je le visualise
- je le « poste »/je le dépose dans ce qui représente pour moi le champ de potentiels
- je remercie



Dans mes relations

A large dotted-line box containing a vertical list of dashes for writing notes.





étape N°2

Exercice - Je passe commande à l'univers

À l'aide des exemples ci-dessous, créez votre rituel personnel de commande à l'univers

- j'allume une bougie/je fais une petite méditation
- je choisis un objet/un projet dans la liste de mes envies
- je ferme les yeux et je le visualise
- je le « poste »/je le dépose dans ce qui représente pour moi le champ de potentiels
- je remercie



En ce qui concerne l'argent



A large rectangular area with a dotted blue border, intended for writing a personal ritual. On the left side of the border, there are 15 horizontal dashed lines to guide the writing.





étape N°3

Exercice - Je cultive ma foi

À l'aide des exemples ci-dessous, créez votre support de foi

- j'allume une bougie/je fais une petite méditation/ je fais une prière
- je réalise un Vision Board
- je fabrique un porte-clé



Indiquez ci-dessous ce que vous choisissez et à quel moment de la journée vous le faites (si vous choisissez de faire un rituel)

Large dotted-line box for writing answers.





étape N°4

Exercice - Je pratique la gratitude

À l'aide des exemples pris dans la vidéo et des idées ci-dessous, prenez l'habitude, chaque jour, de remercier pour ce que vous vivez, dans chacune des catégories suivantes.

Commencez à vous entraîner ici.



Je dis merci pour qui m'arrive d'agréable

Large empty dotted box for writing gratitude notes.

Je remercie pour ce que je ne remarque même plus

Large empty dotted box for writing gratitude notes.





étape N°4

Exercice - Je pratique la gratitude

À l'aide des exemples pris dans la vidéo et des idées ci-dessous, prenez l'habitude, chaque jour, de remercier pour ce que vous vivez, dans chacune des catégories suivantes.

Commencez à vous entraîner ici.

Je me sens reconnaissant(e) pour ce que je vis/ce que j'ai vécu de désagréable

Je ressens de la gratitude par anticipation





étape N°4

Exercice Je prends conscience de mes croyances limitantes

À l'aide des exemples pris dans la vidéo et du bonus des croyances limitantes les plus répandues, dressez la liste des croyances qui vous empêchent d'être heureux et de vivre la vie que vous souhaitez.



A large rectangular area with a dotted blue border, intended for writing a list of limiting beliefs. On the left side of the rectangle, there are 15 horizontal dashed lines to guide the writing.

