

7 ENGAGEMENT
HARMONIE
DÉCIDER
BIEN-ÊTRE **JOURS**
SCÉNARIO **POUR** ENVIRONNEMENT
COHÉRENCE
OBJECTIFS ÉMOTIONS
ÉQUILIBRER
sa
vie

IMPACT VISUALISER

Le défi des 7 jours

Avertissement

Enfoncer une porte ouverte...

Vous pouvez avoir les meilleures intentions du monde, une chose est sûre, si vous n'agissez pas, vous n'obtiendrez aucun résultat ! Pourtant vous n'imaginez même pas le nombre de personnes qui n'agiront pas.

J'ai un jour, été dans ce cas, par ignorance, par « facilité ». Mais ce que j'ignorais alors c'était que ne rien faire conduisait à de plus grandes difficultés encore, bien pire que l'idée de changement...

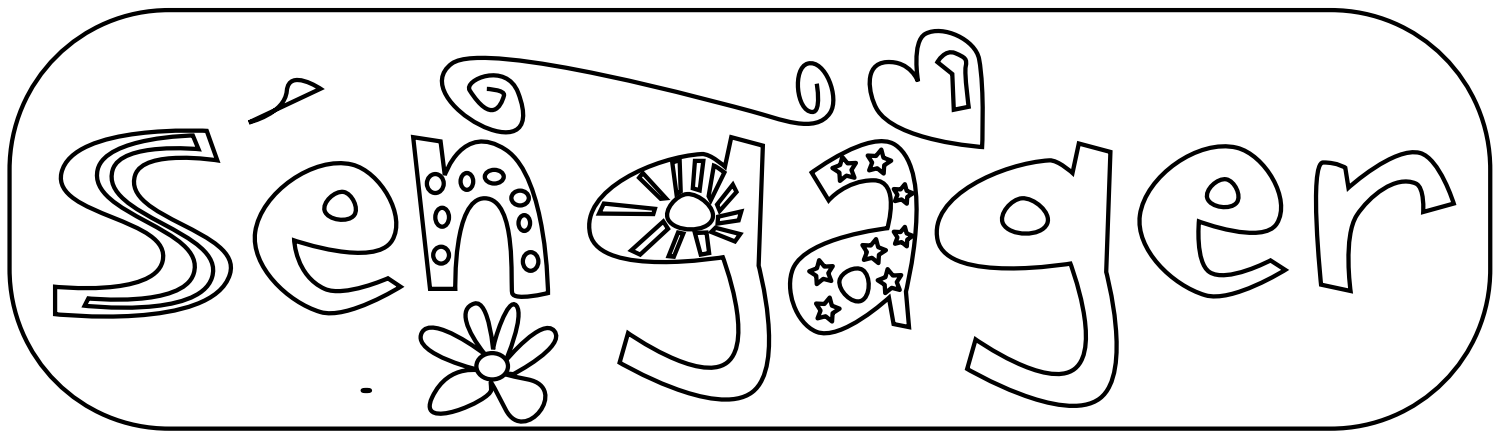
La Loi du moindre effort

Faire moins et accomplir plus...

"La loi du moindre effort consiste à considérer les forces de la nature comme des alliées plutôt que des obstacles à affronter."

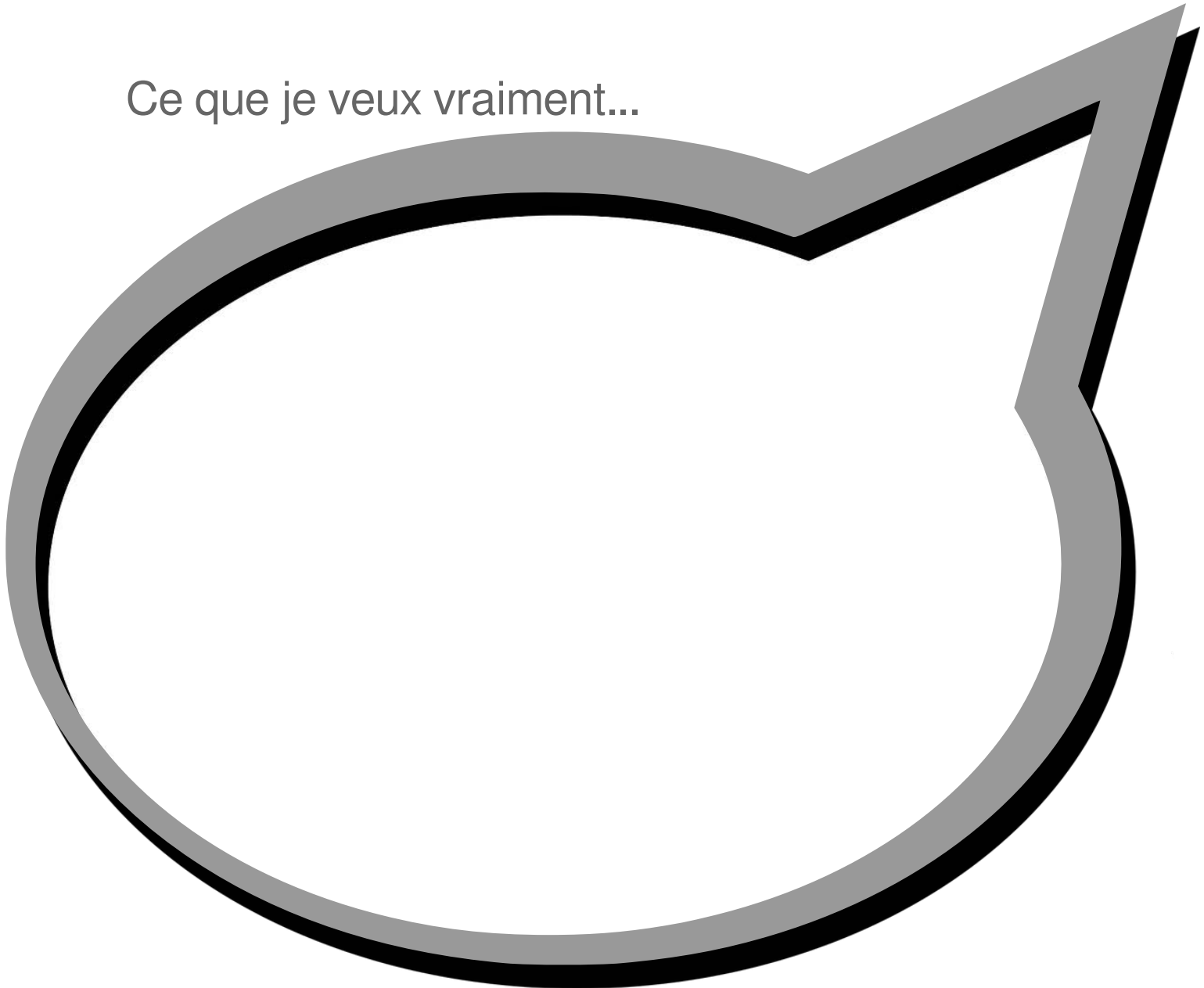
Deepak Chopra

La loi du moindre effort est une des 7 lois universelles. Elle se base sur le principe de l'intelligence de la nature qui agit avec facilité, sans le moindre effort. C'est la loi de l'harmonie et de l'équilibre.



Je prends la responsabilité de ma vie,
je décide et je m'engage

Ce que je veux vraiment...



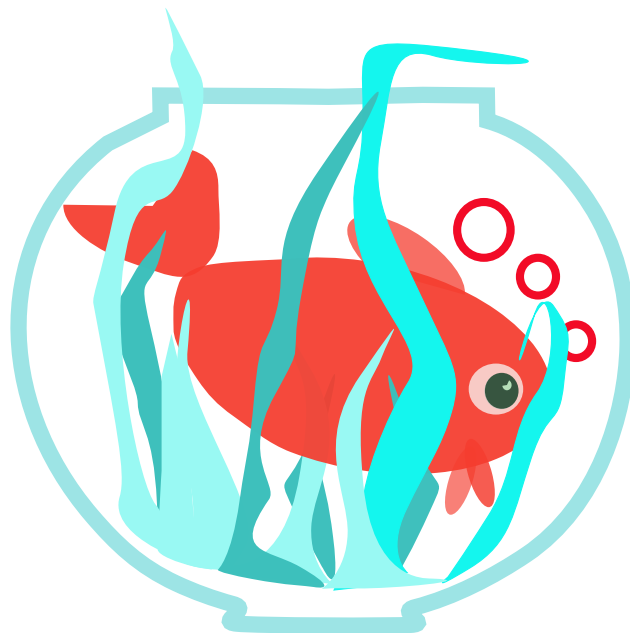
Quelle est ma nature profonde ?

Il était une fois, un poisson rouge.

Dame Nature lui donna
des nageoires et des branchies.

Le petit poisson trouva parfaitement sa place dans l'eau,
il y respirait, s'y déplaçait avec aisance et naturel.

Il était même excellent à cet exercice,
il était tout simplement fait pour ça !

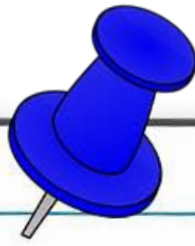


Sortir du 
brouillard 

Lever le voile

Nous avons tous des qualités et des défauts, des aptitudes et des manquements. Nous viendrait-il à l'esprit de demander à un poisson rouge de voler ? Cela lui est impossible, en revanche, il nage à la perfection !

Et vous, que faites-vous parfaitement ?

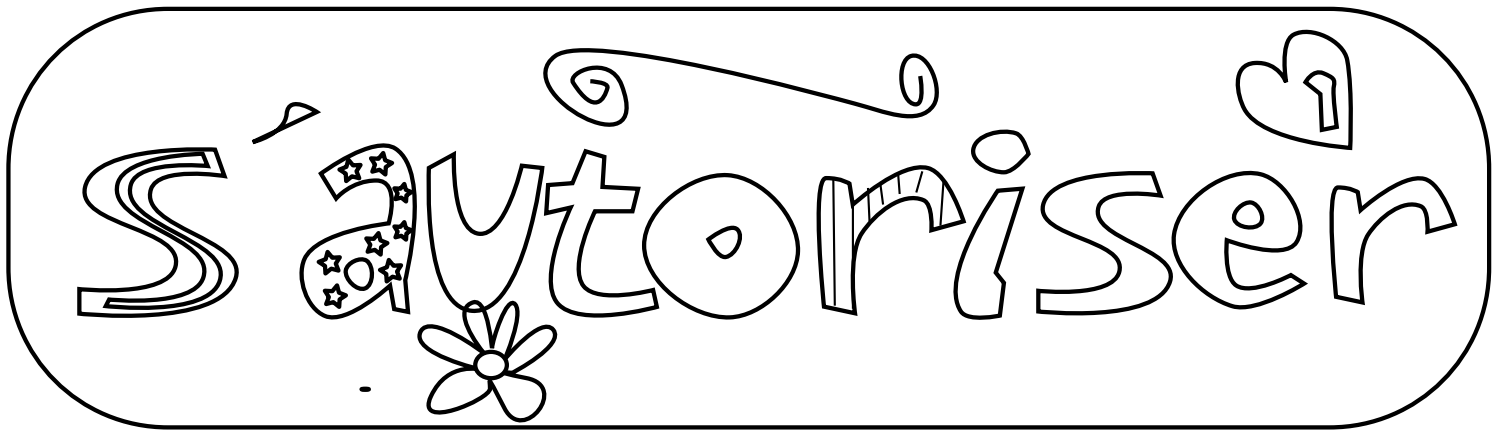


Mes points forts

Mes points faibles

Mes dons

Mes compétences



C'est le moment d'écouter ses émotions

En prenant conscience de ce qui me fait vibrer, je fais un grand pas vers mon équilibre. Cela me donne une excellente indication quant au chemin à suivre.

A large, empty rounded rectangle with a black outline, intended for the user to write their reflections.

Ce que j'aime faire

Est-ce que je fais suffisamment ce que j'aime ?
(Dans une journée, une semaine, un mois)

	O	N
Journée		
Semaine		
Mois		

Comment faire plus ?

Objectifs

Se fixer des objectifs permet d'avoir une vision nette

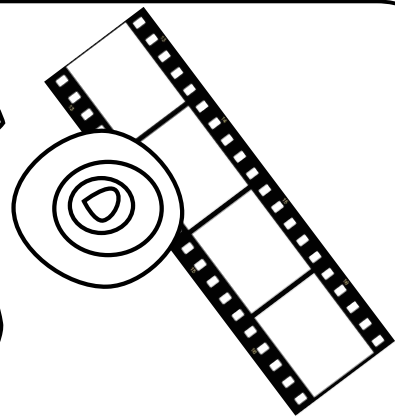
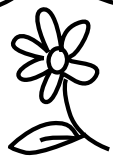
Année :



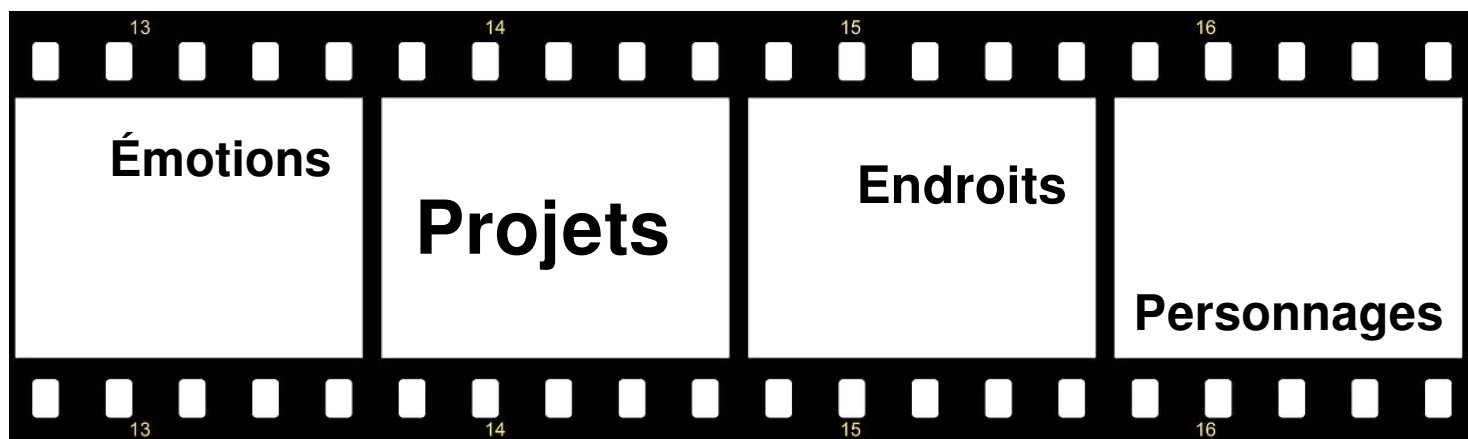
Tâches importantes

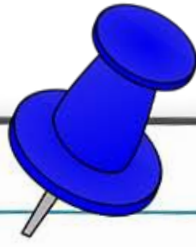
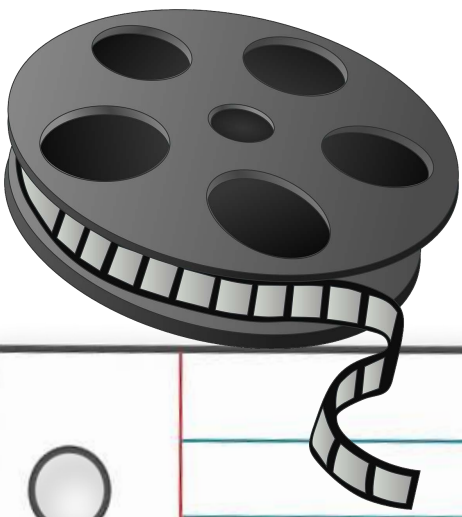


Scénario



Votre scénario parfait !





A large rectangular area containing a series of horizontal blue lines for writing. On the left side of this area, there are ten circular punch holes arranged vertically, indicating it is a page from a binder.

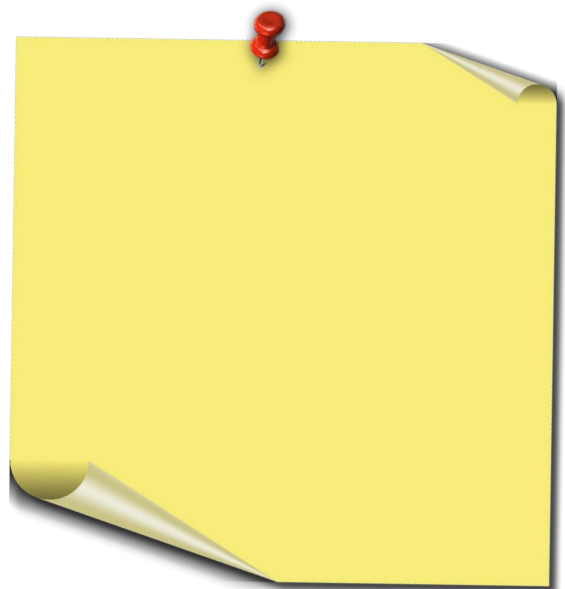
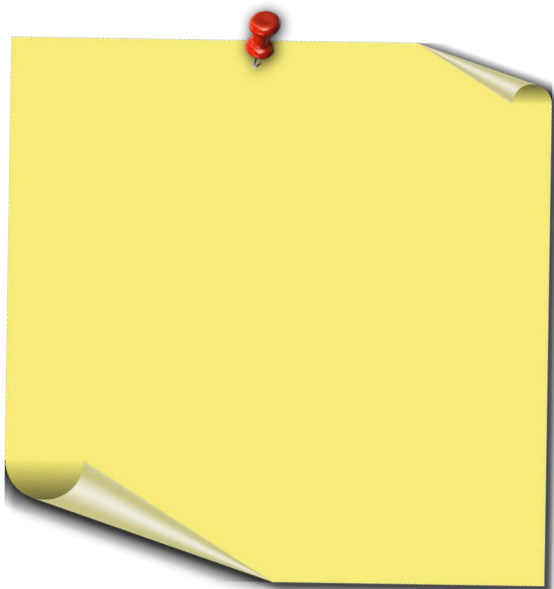
Visualisation

Créer son tableau de visualisation

Ces tableaux ont un grand pouvoir sur le mental. Ils agissent sur notre subconscient et nous permettent de rester focalisé.

À ce stade, nos objectifs sont bien définis. Prenons le temps de réfléchir à tout ce qu'ils nous inspirent. Si nous devons les représenter par des images, des photos, ou un seul mot...

Idées



Dessiner, écrire ou coller des images dans le tableau de visualisation

The image shows a large rectangular frame with a thick grey border. Inside this frame, there are six smaller, empty rectangular boxes arranged in two columns. The left column has two boxes, one above the other. The right column has four boxes, with the top two being larger than the bottom two. All boxes are white with black outlines and are intended for drawing, writing, or pasting images.

Harmonie



Je fais le tour de ma maison...

Quel est mon ressenti quand j'entre dans chaque pièce ?

L'espace de chacun est-il respecté ?
(goût, couleurs, besoin...)

Le rangement est-il optimum ?

Ressenti global	Respect de chacun		Rangement	
	O	N	O	N

		O	N	O	N
Entrée					
Cuisine					
Salon/SàM					
SDB					
Chambre 1					
Chambre 2					
Chambre 3					
Autre					

Quelles améliorations puis-je apporter ?

Entrée

Cuisine

Salon/séjour

Chambre

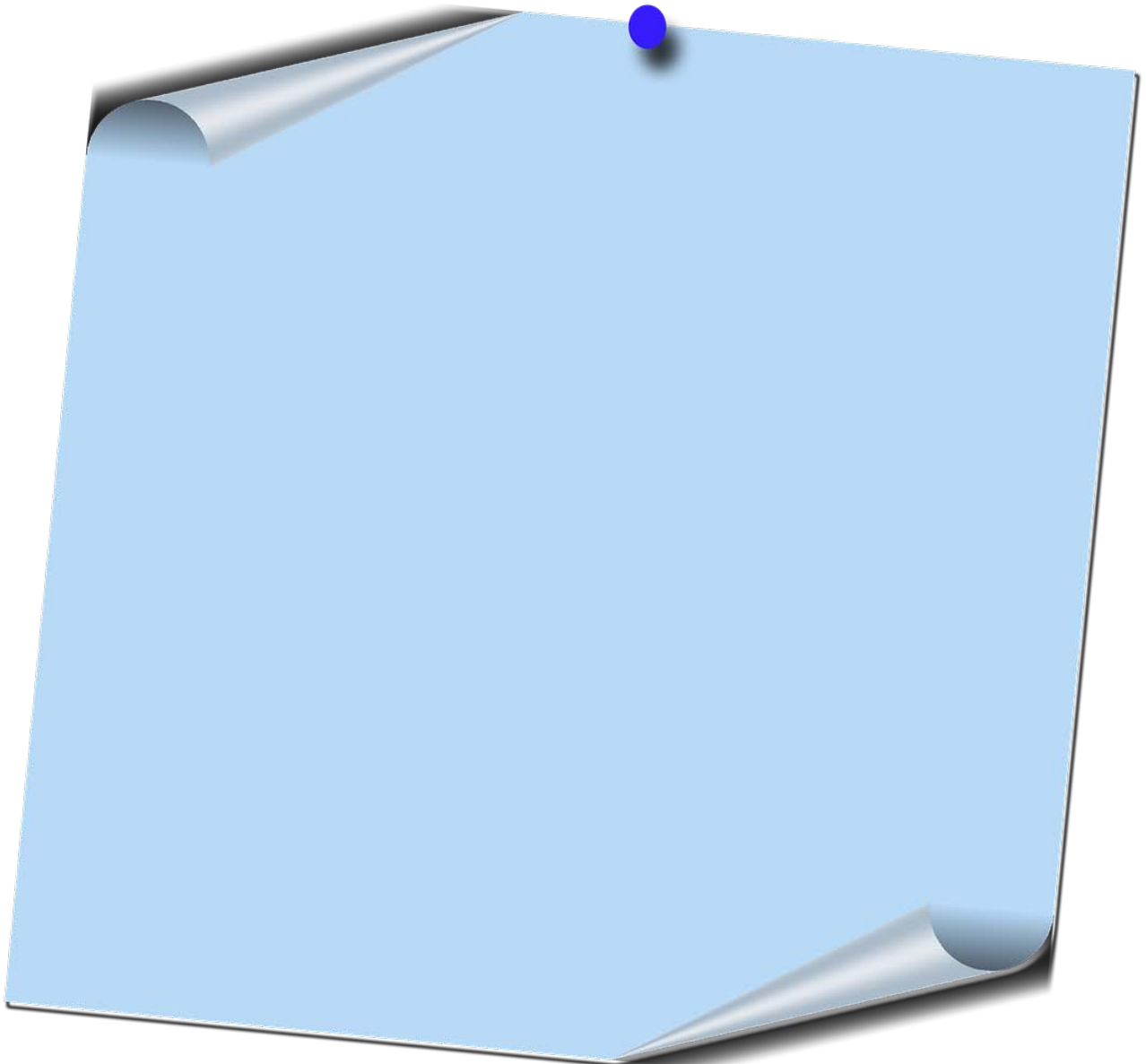
Chambre

SDB

Prendre soin de soi

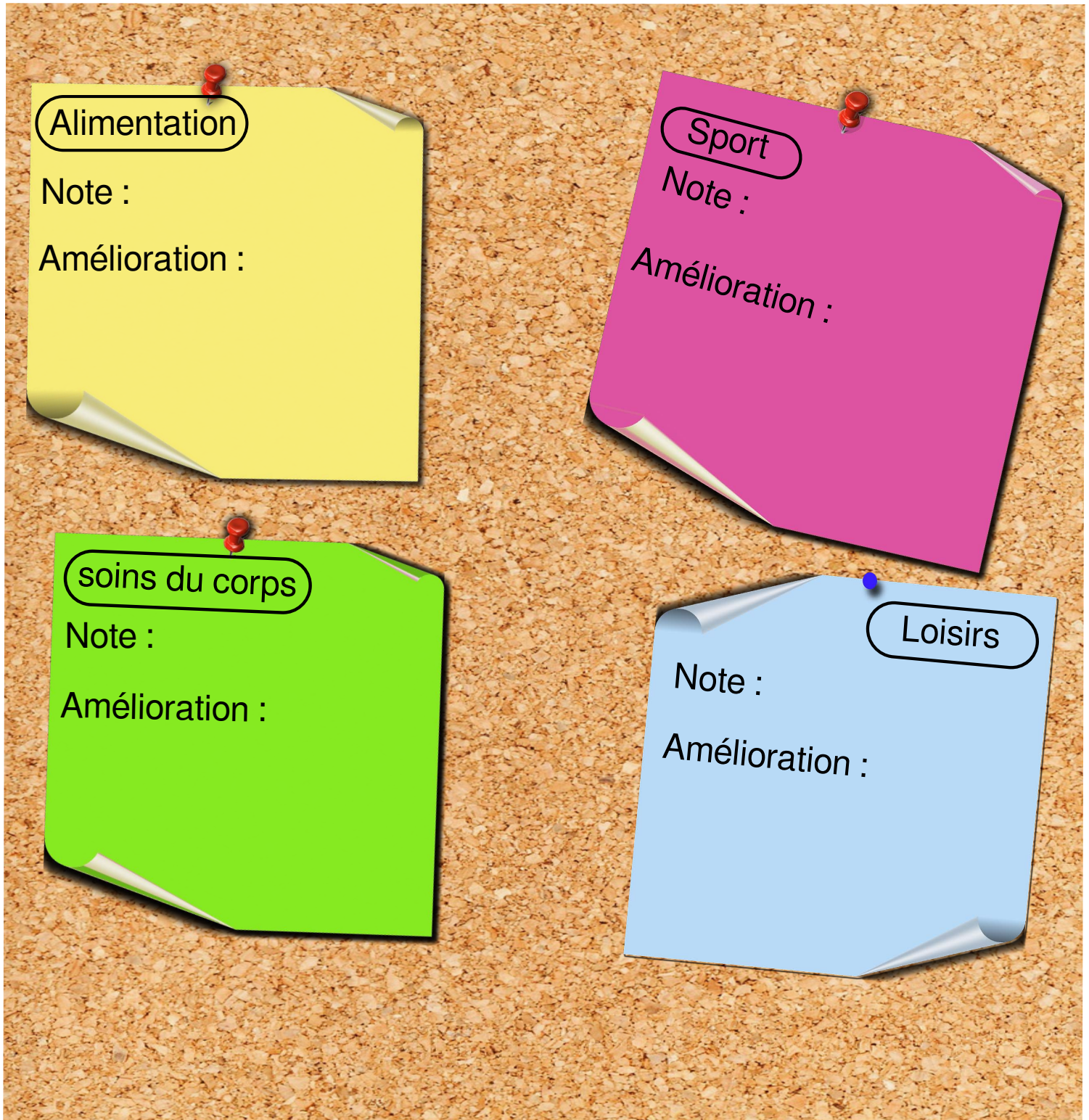
Se ressourcer et s'occuper de soi...

Suis-je suffisamment à l'écoute de mes besoins ?



Mon tableau de cohérence

- Je note entre 0 et 10
- Comment puis-je m'améliorer ?



Mise à jour

Tous mes logiciels sont désormais à jour

Ma nouvelle vie équilibrée, prend une toute autre allure. Après l'avoir rêvée, en avoir dessiné les contours, il est temps de la vivre pleinement.

