

LISTE DE MES ENVIES

L'être humain a besoin d'objectifs concrets pour avancer et créer de l'enthousiasme et de la joie dans sa vie !

1-Les Conseils : Je te propose de faire cet exercice tranquillement chez toi, au calme, sans bruit, en choisissant un moment où tu seras tranquille : le téléphone coupé et seule dans une pièce.

2-Les Consignes pour réaliser le tableau :

1^{ère} colonne de gauche : je t'invite à inscrire tout ce qui te fait envie dans la vie, tout ce que tu veux accomplir. Je te propose de répondre à ce genre de question, « Avant de mourir qu'est-ce que je veux absolument faire ? » No limit IMAGINE tous les domaines (voyage, travail, famille, Amis, développement personnel, sport, fête, loisirs...). Tu peux noter, tous tes rêves ! Lâches-toi totalement. Dans l'idéal, inscrivez au minimum 15 idées, et au maximum 30. Je t'invite à prendre ton temps, tu peux rédiger cette liste en plusieurs fois. Et si tu en as 10, c'est bien aussi !!!!

2^{ème} colonne : Je te propose de hiérarchiser cette liste en fonction du « degré d'envie », en allant de l'idée qui te fait le plus envie à celle qui te semble la moins enrichissante. Placer des numéros devant chaque envie, de 1 à X.

3^{ème} colonne : tu vas classer tes idées en fonction de leur « faisabilité ». Tu peux commencer par celle qui te paraît la plus réalisable, au niveau du temps et de la situation, en allant jusqu'à celle qui est la plus compliquée à réaliser. Merci de placer les numéros devant chaque idée, de 1 à X.

4^{ème} colonne : Je te propose d'additionner les chiffres qui se trouvent sur chaque ligne d'envie.

ENSUITE

3. Merci de prendre les 10 premières idées de la quatrième colonne.
4. Je t'invite maintenant à trouver des images en rapport avec ces 10 premières envies.
5. Tu peux trouver ces visuels dans des magazines et/ou internet :

Photos / dessins / illustrations...
6. Merci de venir à notre prochain entretien de coaching avec les illustrations imprimées et/ou découpées.

Tu pourras commencer ton tableau de visualisation !

A très bientôt. Positivement.

Charlotte