

WINNING THE INNER GAME OF YOUR LIFE

26 Jours pour améliorer votre Intelligence Emotionnelle!

26 jours pour transformer votre vie !

*Votre guide personnel
avec Christelle Pillot*



Bienvenu(e) dans votre guide privé

Je vous propose d'imprimer ce guide avant le début du challenge, ainsi vous pourrez écrire vos observations dès le premier jour, et peut-être même avant.

Astuces pour ce challenge

Premier conseil :

Mettre une routine en place.

Ce challenge se fera dans les meilleures conditions si vous l'incluez dans votre routine quotidienne.

Le challenge a été conçu pour y consacrer 7 minutes les matins, avant de commencer votre vie active.

Décidez alors de mettre votre réveil 10 minutes plus tôt.

Prenez ce temps non comme une corvée mais comme 10 minutes privilégiées avec vous, un rendez-vous avec vous.

Deuxième conseil :

Prenez votre guide avec vous au travail/ en sortie.

Prenez le temps dans la journée ou en soirée de noter vos impressions du jour dans votre guide.

Le fait de réfléchir à votre vécu vous permettra de tirer des conclusions plus profondes. **Une prise de conscience supplémentaire peut se faire au moment de l'écriture.**

Troisième conseil :

Ecriture.

Soyez ouvert(e) aux expériences et aux apprentissages que vous allez effectuer.

« Une bonne intention se revêt de puissance »

Ralph Waldo Emerson

Quatrième conseil :

Créativité, ouverture.

Utilisez ces 26 jours pour être créatif, pour vous exprimer et **vous découvrir en toute honnêteté.**



Exercice de préparation

Intention:

Quelle est votre intention concernant ce challenge ?

Qu'est-ce que vous souhaitez retirer de ce challenge ?

Ecrivez vos intentions ici :

Action :

Etes-vous intéressé ou êtes-vous engagé ? En effet, il y a toujours une différence entre ce que j'aimerais bien avoir... si on me le donnait... Et ce que je suis prêt(e) à faire pour ce que je veux vraiment.

Quel est la différence entre être intéressé(e) et être engagé(e) ?



Winning the Game of Life

Challenge yourself - 26 jours

Sur une échelle de 1 à 10, donnez votre motivation à terminer ce challenge et à le suivre le mieux possible ? Et pourquoi ?

1 : 0 motivation.

10 : 100% motivé(e), je me réjouis et je ne peux plus attendre de commencer.

Sur une échelle de 1 à 10, quelle est la probabilité que vous terminiez ce cours ? Et pourquoi ?

1 : 100% sûr(e) que je ne terminerai pas ce cours.

10 : 100% sûr(e) que je le terminerai en les 26 jours.

You are READY !!!

Bonne chance dans la découverte de votre potentiel – On se retrouve en ligne et sur les réseaux sociaux. N’hésitez pas à partager vos découvertes et impressions.



Dans le feu de l'inaction et de l'action

JOUR 1

Observation du jour :

JOUR 2

Observation du jour :



JOUR 3

Observation du jour :

JOUR 4

Observation du jour :

JOUR 5

Observation du jour :



JOUR 6

Observation du jour :

JOUR 7

Observation du jour :

JOUR 8

Observation du jour :



Winning the Game of Life

Challenge yourself - 26 jours

JOUR 9

Observation du jour :

JOUR 10

Observation du jour :

JOUR 11

Observation du jour :





JOUR 12

Observation du jour :

JOUR 13

Observation du jour :

JOUR 14

Observation du jour :



JOUR 15

Observation du jour :

JOUR 16

Observation du jour :

JOUR 17

Observation du jour :



JOUR 18

Observation du jour :

JOUR 19

Observation du jour :

JOUR 20

Observation du jour :



JOUR 21

Observation du jour :

JOUR 22

Observation du jour :

JOUR 23

Observation du jour :



JOUR 24

Observation du jour :

JOUR 25

Observation du jour :

JOUR 26 : Bilan

Observation du jour :



Winning the Game of Life

Challenge yourself - 26 jours

Notes Supplémentaires :

A series of horizontal dashed lines for taking notes.



Winning the Game of Life

Challenge yourself - 26 jours

Congratulation !!! You did it !

Félicitation, vous avez terminé ce programme. J'espère qu'il vous a procuré autant de joie qu'il m'a procuré lors que je l'ai créé. J'espère que, lorsque vous relisez vos intentions écrites il y a environ 26 jours, vous avez pu avancer sur votre chemin de vie.

S'il vous plait, remplissez le formulaire de satisfaction pour que je puisse améliorer ce cours. Votre expérience m'est très précieuse, et elle servira à mieux pouvoir servir les générations de challengeur à venir.

Et enfin j'insiste encore, félicitez-vous pour avoir pris du temps pour vous et avoir terminé ce programme. Plus vous vous félicitez pour vos efforts et les succès que vous rencontrez, plus votre inconscient aura envie de fournir des efforts et aller de succès en succès.

Bien cordialement

Christelle