

MODULE 5



LA CRÉATION DU PLAN D'ACTION

COMMENT ALLEZ-VOUS CRÉER UN PLAN D'ACTION ?

◇

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

QU'ALLEZ-VOUS INCORPORER À L'INTÉRIEUR ?

◇

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



QUELS SONT LES CRITÈRES QUE VOUS ALLEZ UTILISER POUR CRÉER UN PLAN D'ACTION ?

◇

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

QUELS SONT LES EXERCICES QUE VOUS AIMERIEZ DONNER À UNE PERSONNE ?

◇

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

COMMENT ÉVALUER SI UNE ACTION EST LA BONNE ?

◇

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



QUEL PLAN D'ACTION POURRIEZ-VOUS CRÉER POUR VOUS ?

- FAIRE DU SPORT POUR SE VIDER LA TÊTE
- DESSINER UN BONHOMME QUI SOURIT ET Y REPENSER
 - SE TENIR DROIT, PARLER FORT, ÊTRE SOURIANT
- FAIRE UNE ACTIVITÉ NOUVELLE PAR SEMAINE (COURS DE DANSE, EXPOSITION PHOTO, RANDONNÉE, SPA, COURS DE CUISINE...)
- JOURNÉE COCOONING : COIFFEUR, ESTHÉTICIENNE, SHOPPING
- FAIRE UN SHOOTING AVEC UN PHOTOGRAPHE PROFESSIONNEL
 - TENIR UN JOURNAL INTIME
- ACCROCHER LE REGARD ET LE SOURIRE DE TROIS FEMMES/HOMMES
 - SE RÉPÉTER LES QUALITÉS QUE L'ON A
- FAIRE DES COMPLIMENTS : AIRWAYS DIFFUSEUR DE BONHEUR
 - YOGA ET MÉDITATION
 - LECTURE DE LIVRES
 - MÉDITATION + MUSIQUE
- VISUALISATION CRÉATRICE : LE TRAVAIL DE VISUALISATION SUR LA VIE IDÉALE
 - LE TRAVAIL SUR CE QUE L'ON NE VEUT PLUS JAMAIS
 - NE PLUS JAMAIS PARLER DU NÉGATIF À SES PROCHES
- RETROUVER SES PASSIONS (MÊME UNE FOIS DE TEMPS EN TEMPS)
 - SPA ET MASSAGE
 - CONCERT