

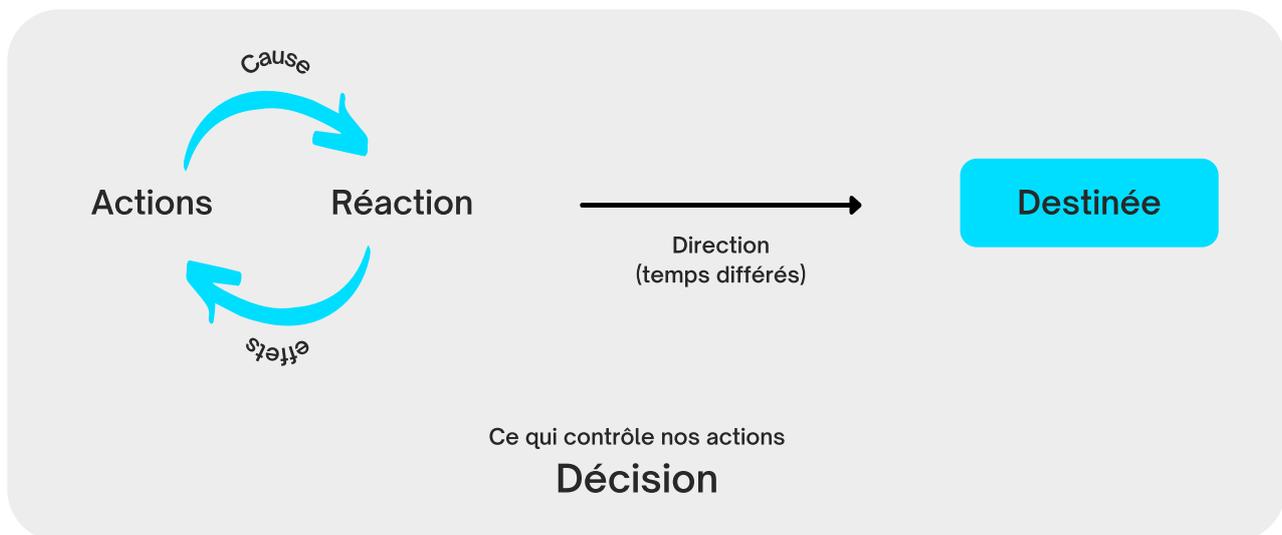
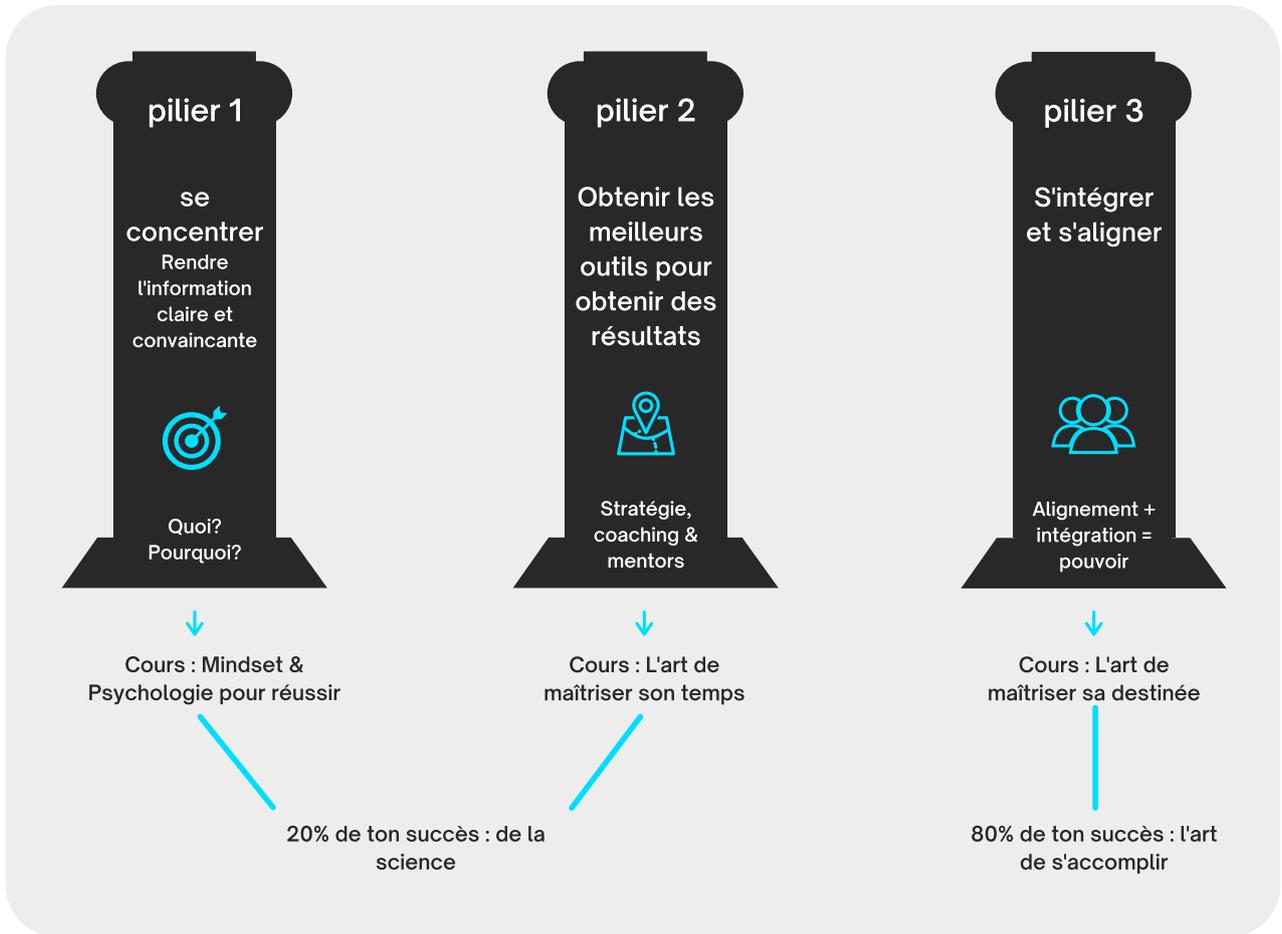
La formule **parfaite**

L'art de maîtriser sa destinée

Aide à la tâche | journal personnel



Jour 1 - Image à retenir



Jour 2 - **Votre mission**

Jetez un coup d'oeil à ta vie.

1 - Dans quel domaine de ta vie es-tu vraiment heureux?

2 - Pourquoi es-tu heureux dans ce domaine?

3 - Dans quel domaine de ta vie es-tu vraiment malheureux?

4 - Pourquoi es-tu malheureux dans ce domaine?

Jour 3 - Exercices

1 - L'émotion vient du mouvement. Les émotions nous font réagir en bougeant notre corps et nous créons de nouvelles émotions. La qualité de ta vie représente la qualité de tes émotions que tu éprouves. **Quels sont les émotions que tu ressens régulièrement? Fais une liste de toutes les émotions que tu ressens dans une semaine.**

Émotion positive	Émotion négative

2 - Créer votre routine puissante.

Écris l'heure à laquelle tu t'engage à te réveiller chaque matin et n'oublie pas de tout préparer la veille.

Heure de réveil _____

Jour 3 - Exercices

Étape 1 : Bouger et respirer (5min.)

Endroit :

Actions :

Étape 2 : Être reconnaissant & visualisation (10 min.)

Endroit :

Actions :

Étape 3 : Utilise les incantations et fais de l'exercice (15, 30 ou 45 min.)

Endroit :

Jour 3 - Exercices

Actions :

****Trucs*** : Fais de sorte que ta routine soit non-négociable d'au moins 15 minutes où peu importe ce qu'il se passe, tu auras le temps de la faire.*

Exemple d'incantations pour t'aider.

Tu peux les utiliser ou inventer les tiennes. Assure-toi de créer des incantations qui te donnent de la drive et dis-les à haute voix avec émotions!

1. Chaque jour et de toutes les façons, je suis de plus en plus fort.
Chaque jour et de toutes les façons, je me sens de mieux en mieux.
2. Tout ce dont j'ai besoin est en moi maintenant.
3. J'aime ma vie et je suis tellement béni.
4. Chaque jour, je vis avec de plus en plus d'amour, de foi et d'attentes positives. Je suis si jeune et j'ai toute ma vie devant moi.
5. Je m'aime, j'aime mon esprit, mon corps, mon âme et mon esprit.
6. Je suis si heureuse et je ne peux pas m'empêcher de sourire.
7. Rien n'a autant de goût que la santé et la vitalité.
8. Je suis une machine d'entraînement maigre et méchante.

Écris rapidement tes croyances actuelles pour les questions suivantes :

1 - La vie, c'est ... La vie n'a rien à voir avec ...

2 - La vie est toujours ... La vie n'est jamais ...

3 - Le but de la vie est ...

4 - La mort, c'est ... La mort n'a rien à voir avec ...

5 - La vie est-elle aléatoire ou y a-t-il un destin?

6 - Les relations sont ... Les relations ne sont pas ...

Écris rapidement tes croyances actuelles pour les questions suivantes :

7 - Le but d'une relation c'est ...

8 - Comment obtient-on l'amour? Comment obtient-on une relation durable?

9 - Tes relations les plus importantes sont...

10 - La plus grande source d'amour dans ta vie est...

11 - Le plus grand amour de ta vie dans le passé a été...

12 - Le défi d'une relation est... La beauté d'une relation est...

Écris rapidement tes croyances actuelles pour les questions suivantes :

13 - Combien de temps dure une longue période? Qu'est-ce qu'un temps court? Qu'est-ce qui est acceptable? Qu'est-ce qui est inacceptable?

14 - Le passé est...

15 - Le présent est...

16 - Le futur est...

17 - Les meilleurs moments de ta vie se trouvent dans...

18 - Qu'est-ce que le succès ? Qu'est-ce que l'échec ?

Écris rapidement tes croyances actuelles pour les questions suivantes :

19 - Quelle est la récompense ultime dans la vie? Quelle est la punition ultime? La douleur et la souffrance sont...

20 - Qu'est-ce qui te stresse dans la vie?

21 - Qu'est-ce qui est rare? Qu'est-ce qui est abondant?

22 - Qu'est-ce que le travail? Qu'est-ce qui n'est pas du travail?

23 - Quel genre de travail détestes-tu? Pourquoi?

24 - Combien d'efforts faut-il pour obtenir une récompense?

Écris rapidement tes croyances actuelles pour les questions suivantes :

25 - Dans la vie, tu es responsable de...

26 - Tu es libre de...

27 - La liberté, c'est...

28 - Qu'est-ce qui est le plus important : tes besoins ou les besoins des autres? Pourquoi?

29 - Qu'est-ce qui est sexy/attirant dans la vie?

30 - Qu'est-ce qui est intime?

Écris rapidement tes croyances actuelles pour les questions suivantes :

31 - Quelle est ta phrase préférée dans la vie?

32 - Quelle est ta deuxième phrase préférée dans la vie?

33 - Qu'est-ce que tu dis d'autre?

34 - Tes trois croyances les plus importantes sont...

Jour 5 - Devoir sur l'identité

1 - Comment te définis-tu? Qui es-tu? Quel est l'essence de ta vie?

2 - Qui veux-tu devenir? Comment cette personne agis, se comporte, réfléchis et vis sa vie?

3 - Comment tu serais si tu vivais ton rêve?

Selon ton identité, réponds brièvement aux questions suivantes :

1 - Tu es... Tu n'es pas...

2 - Tu es fait pour...

3 - Tu crois...

4 - Tes croyances les plus importantes sont...

5 - Qui es-tu vraiment?

6 - Qui es-tu avec ta famille?

Selon ton identité, réponds brièvement aux questions suivantes :

7 - Qui es-tu au travail?

8 - Qui es-tu pour le public?

9 - Qui es-tu pour toi-même?

10 - Qui es-tu dans ta relation?

11 - Quel est l'animal qui te ressemble le plus?

12 - Qu'est-ce que tu n'es pas?

Selon ton identité, réponds brièvement aux questions suivantes :

13 - Que peux-tu être?

14 - Qu'est-ce que tu seras?

15 - Dans l'ensemble de ta vie, es-tu optimiste, pessimiste ou réaliste?

16 - Dans tes finances, es-tu optimiste, pessimiste ou réaliste?

17 - Dans tes relations intimes, es-tu optimiste, pessimiste, réaliste, neutre?

18 - Quels étaient tes modèles de ce que tu ne voulais pas être?

Selon ton identité, réponds brièvement aux questions suivantes :

19 - Qui sont tes modèles aujourd'hui ?
