

HAPPY SWITCH



MINI-PROGRAMME DE COACHING
1 SEMAINE & 7 CLÉS
DE SPECTATEUR DE MA VIE À ACTEUR
DE MON BONHEUR



MES FICHES PRATIQUES

ACTEURS POSITIFS BY STÉPHANIE OEYEN



MES FICHES PRATIQUES

Bienvenue dans ce programme de coaching d'une semaine qui va vous donner 7 clés essentielles pour que vous puissiez troquer l'oscar du figurant contre celui du premier rôle et enfin passer de spectateur/spectatrice de votre vie à acteur/actrice de votre bonheur.



Vous avez en vous toutes les ressources pour construire progressivement la vie qui vous rendra pleinement heureux. Je vous souhaite une belle réussite dans vos différents projets. Croyez en vous et en vos rêves. Etes-vous prêt pour entamer votre **Happy Switch** ? Pour que ce programme soit efficace, je vous invite à bloquer chaque jour 10 à 20 minutes dans votre agenda. Veillez à ne pas être dérangé. Préparez-vous un bon thé, allumez une bougie..., prenez un beau cahier pour y faire les exercices et noter vos observations au quotidien.

📺 C'est parti

Stéphanie Oeyen,
Votre Happy Coach & Formatrice



JOUR 1 – CLÉS & OUTILS POUR BIEN DÉMARRER CE MINI-PROGRAMME

Chaque exercice proposé est un premier pas que vous posez vers vos rêves et plus de bonheur dans votre vie. Soyez fier de chaque pas accompli qu'il soit grand ou petit. Commençons le voyage.

3 premières clés pour un changement rapide & efficace :

La réalisation de vos premiers pas sur le chemin du bonheur dépend principalement de 3 choses :

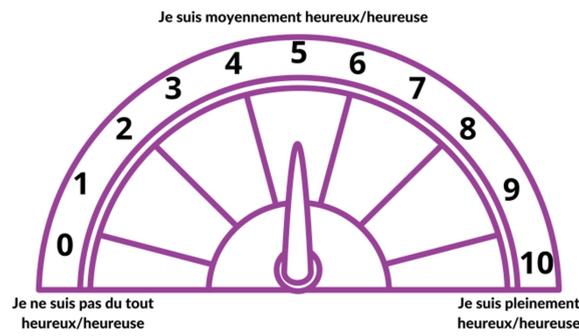
 n°1 - Votre envie d'entamer un réel changement positif pour plus de bonheur dans votre vie

 n°2 - Le suivi du programme

 n°3 - Le passage à l'action en réalisant les différents exercices

MON BAROMÈTRE DU BONHEUR

 Au début de ce programme, à quel niveau est votre baromètre du bonheur entre 0 et 10 ?



Je signe un contrat avec moi-même

Cette semaine, à partir d'aujourd'hui, le

J'ai décidé de prendre des moments de pause pour moi, pour avancer pas à pas vers mes rêves.

Je m'engage vis-à-vis de moi à suivre ce mini-programme d'une semaine jusqu'au bout car je souhaite devenir progressivement pleinement acteur/actrice de mon bonheur.

Je m'engage à

Mon objectif principal pour la semaine à venir est de

Signature,