

**Johanne Constantineau**

Livre audio pour enfants

**Les Millionnaires d'ÂmOur**

<https://vivez-votre-vision.ca/>

## Programme de formation Vivez Votre Vision

Bienvenue dans le programme Vivez Votre Vision©, une expérience de transformation personnelle conçue spécialement pour toi.

À travers ces cinq semaines, nous allons parcourir ensemble un voyage profond et significatif vers la découverte de soi et la réalisation de tes aspirations les plus profondes.

Dans ce programme, tu seras guidée à travers cinq modules soigneusement conçus, chacun axé sur un aspect essentiel de ton cheminement intérieur. À travers des exercices pratiques, des réflexions profondes et des techniques éprouvées, tu apprendras l'art de la réflexion profonde, de l'imagerie puissante, de la concentration détendue et de l'action immédiate qui englobe tout ton Être.

Notre objectif est de t'aider à te connecter avec ta vision la plus élevée, à développer une confiance inébranlable en toi-même et à créer un plan d'action concret pour réaliser tes rêves les plus chers.

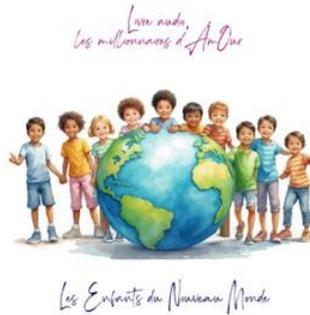
Que tu cherches à trouver ta passion, à définir tes objectifs ou à surmonter les obstacles qui se dressent sur ton chemin, ce programme t'offrira les outils et les ressources dont tu as besoin pour avancer avec confiance et détermination.

Nous sommes là pour t'accompagner à chaque étape de ce voyage, à t'encourager, à te soutenir et à te guider vers une vie pleine de sens et d'épanouissement.

**Prépare-toi à t'immerger dans cette aventure extraordinaire de découverte de soi, de croissance intérieure et de transformation profonde.** Ta vision t'attend, et nous sommes là pour t'accompagner à la réaliser.

Es-tu prête à entreprendre ce merveilleux voyage vers une vie pleine de sens et d'épanouissement ?

Si tu ressens le désir profond de te connecter avec ta vision la plus élevée, de développer une confiance inébranlable en toi-même et de réaliser tes rêves les plus chers, alors ne tarde pas à t'inscrire à notre programme Vivez Votre Vision©.



**Johanne Constantineau**

Livre audio pour enfants

**Les Millionnaires d'ÂmOur**

<https://vivez-votre-vision.ca/>

Rejoins-nous dès aujourd'hui et laisse-nous t'accompagner à transformer tes aspirations en réalité.

Ensemble, nous pouvons accomplir de grandes choses. Ta vision t'attend, et nous sommes là pour t'aider à la concrétiser.

Ne laisse pas cette opportunité passer. Inscris-toi maintenant et commence dès aujourd'hui à créer la vie que tu mérites.

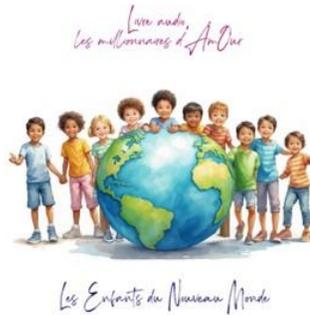
À bientôt dans notre programme Vivez Votre Vision !

Johanne Constantineau, PDG

Inclut dans le programme :

- PDF chaque semaine : Pour te permettre d'y noter tes réflexions, faire des exercices de renforcement, etc. :
- Une rencontre Zoom chaque semaine;
- Une application programmable dans ton cellulaire;
- Livre "Tu es la CoCréatrice de ta vie, Vis ta Vision, tu ne seras plus jamais seule"
- Livre « Je me choisis, je manifeste ma vie » de Francine Saint.Louis





**Johanne Constantineau**

Livre audio pour enfants

**Les Millionnaires d'ÂmOur**

<https://vivez-votre-vision.ca/>

Programme de formation **Vivez Votre Vision**© réparti en 5 modules pour une durée de 6 semaines :

## Module UN

### Le Chemin Vers Soi

**Objectif:** Comprendre l'importance de se connecter avec soi-même pour établir des bases solides pour la transformation personnelle.

Contenu:

- Exploration de l'auto-réflexion : Techniques pour se comprendre, ses désirs, ses peurs et ses aspirations.
- Pratiques de méditation guidée pour calmer l'esprit et se centrer sur l'essentiel.
- Exercices d'introspection pour identifier les valeurs fondamentales et les priorités personnelles.
- Introduction à l'auto-compassion et à l'acceptation de soi.

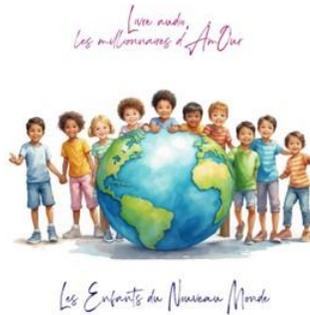
## Module 2

### Développer la Confiance en Soi

**Objectif:** Renforcer la confiance en soi et cultiver une attitude positive envers ses capacités et ses aspirations.

Contenu:

- Exploration des croyances limitantes et des schémas de pensée négatifs.
- Techniques de renforcement de la confiance en soi et de l'estime de soi.
- Exercices de visualisation pour se voir réussir et surmonter les obstacles.
- Pratiques d'affirmations positives et de gratitude pour cultiver une attitude optimiste.



**Johanne Constantineau**

Livre audio pour enfants

**Les Millionnaires d'ÂmOur**

<https://vivez-votre-vision.ca/>

## Module 3

### Le "Moi" Idéal

**Objectif:** Définir et visualiser le "moi" idéal, en alignant ses objectifs personnels avec sa vision de soi-même.

Contenu:

- Exploration de la vision personnelle de l'avenir : Visualisation créative du "moi" idéal dans différents aspects de la vie.
- Identification des valeurs et des qualités essentielles du "moi" idéal.
- Création d'un tableau de visualisation ou d'un journal de vision pour représenter ses aspirations et ses objectifs.
- Exercices de création d'affirmations et de déclarations de vie alignées avec la vision du "moi" idéal.

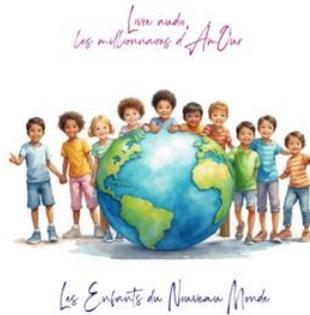
## Module 4

### Quel Est Mon But? Ma raison d'Être

**Objectif:** Clarifier ses objectifs et ses aspirations à long terme, et établir un plan d'action concret pour les réaliser.

Contenu:

- Exploration des passions et des intérêts personnels pour identifier les objectifs significatifs.
- Techniques de fixation d'objectifs SMART (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes, Temporels).
- Élaboration d'un plan d'action détaillé avec des étapes claires et des échéanciers.
- Pratiques de gestion du temps et de priorisation pour optimiser la progression vers ses objectifs.



**Johanne Constantineau**

Livre audio pour enfants

**Les Millionnaires d'ÂmOur**

<https://vivez-votre-vision.ca/>

## Module 5

### La Transformation

**Objectif:** Intégrer les enseignements des semaines précédentes pour catalyser la transformation personnelle et vivre sa vision pleinement.

Contenu:

- Révision des progrès réalisés et des obstacles surmontés au cours des quatre premières semaines.
- Techniques de gestion du changement et de résilience face aux défis.
- Pratiques de pleine conscience pour maintenir l'alignement avec sa vision et rester ouverte aux opportunités.
- Élaboration d'un plan de suivi pour continuer à cultiver la transformation et à vivre sa vision au-delà de la formation.

À travers ces cinq semaines, tu seras guidée dans un voyage de découverte de soi profond, de renforcement de la confiance en toi, de clarification des objectifs personnels et de transformation positive.

Chaque module t'apportera des outils pratiques et des perspectives inspirantes pour t'aider à avancer vers une vie alignée sur ta vision la plus élevée.