

Choix

Énergise chaque choix une à deux fois par jour pendant 10 à 15 secondes.

1- Décris ce que tu veux.

2- Visualise ce que tu veux.

3- Ressens ce que ce serait de l'avoir.

4- Pense à l'image qui représente ton choix.

5- Laisse aller !

Description

Date

Sentiment

Dessin

Image

Choix

Énergise chaque choix une à deux fois par jour pendant 10 à 15 secondes.
 1- Décris ce que tu veux.
 2- Visualise ce que tu veux.
 3- Ressens ce que ce serait de l'avoir.
 4- Pense à l'image qui représente ton choix.
 5- Laisse aller !

Description

Date

Sentiment

Dessin

Image

Actions quotidiennes de la semaine 1

Aujourd'hui, assures-toi de :

- Vivre selon ta vision. Qu'est-ce qui est le plus important pour toi?
- Te rappeler de ton image de la journée idéale;
- Énergiser ce que tu veux avec tout ton cerveau;
- Utiliser les circonstances non désirées pour te recentrer sur ce que tu veux;
- Utiliser ton guide intérieur pour accéder à tes habilités méconnues et à ta connaissance intérieure.

JOUR

DATE

ACTION

6
7
8
9
10
11
12
1
2
3
4
5
6
Soir

Priorité

Actions à prendre

<input type="checkbox"/>		

Priorité

Téléphones

<input type="checkbox"/>			

Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 1

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 1

APERÇU

Comment je veux que ma journée se déroule :

Image de la journée :

Dessin

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

- Compléter l'exercice de nettoyage.
- Reporter les items non complétés.

REVISION

Trois choses que j'ai aimées aujourd'hui :

- 1.
- 2.
- 3.

Trois choses que je n'ai pas aimées, ce que je voulais dans les circonstances :

- 1.
- 2.
- 3.

Trois choses dont je suis reconnaissant(e) dans ma vie :

- 1.
- 2.
- 3.

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 1.

Actions quotidiennes de la semaine 1

Aujourd'hui, assures-toi de :

- Vivre selon ta vision. Qu'est-ce qui est le plus important pour toi?
- Te rappeler de ton image de la journée idéale;
- Énergiser ce que tu veux avec tout ton cerveau;
- Utiliser les circonstances non désirées pour te recentrer sur ce que tu veux;
- Utiliser ton guide intérieur pour accéder à tes habilités méconnues et à ta connaissance intérieure.

JOUR

DATE

ACTION

6
7
8
9
10
11
12
1
2
3
4
5
6
Soir

Priorité **Actions à prendre**

<input type="checkbox"/>		

Priorité **Téléphones**

<input type="checkbox"/>			

- Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 1

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 1

APERÇU

Comment je veux que ma journée se déroule :

Image de la journée :

Dessin

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

- Compléter l'exercice de nettoyage.
- Reporter les items non complétés.

REVISION

Trois choses que j'ai aimées aujourd'hui :

- 1.
- 2.
- 3.

Trois choses que je n'ai pas aimées, ce que je voulais dans les circonstances :

- 1.
- 2.
- 3.

Trois choses dont je suis reconnaissant(e) dans ma vie :

- 1.
- 2.
- 3.

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 1.

Actions quotidiennes de la semaine 1

Aujourd'hui, assures-toi de :

- Vivre selon ta vision. Qu'est-ce qui est le plus important pour toi?
- Te rappeler de ton image de la journée idéale;
- Énergiser ce que tu veux avec tout ton cerveau;
- Utiliser les circonstances non désirées pour te recentrer sur ce que tu veux;
- Utiliser ton guide intérieur pour accéder à tes habilités méconnues et à ta connaissance intérieure.

JOUR

DATE

ACTION

6
7
8
9
10
11
12
1
2
3
4
5
6
Soir

Priorité **Actions à prendre**

<input type="checkbox"/>		

Priorité **Téléphones**

<input type="checkbox"/>			

- Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 1

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 1

APERÇU

Comment je veux que ma journée se déroule :

Image de la journée :

Dessin

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

- Compléter l'exercice de nettoyage.
- Reporter les items non complétés.

REVISION

Trois choses que j'ai aimées aujourd'hui :

- 1.
- 2.
- 3.

Trois choses que je n'ai pas aimées, ce que je voulais dans les circonstances :

- 1.
- 2.
- 3.

Trois choses dont je suis reconnaissant(e) dans ma vie :

- 1.
- 2.
- 3.

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 1.

Actions quotidiennes de la semaine 1

Aujourd'hui, assures-toi de :

- Vivre selon ta vision. Qu'est-ce qui est le plus important pour toi?
- Te rappeler de ton image de la journée idéale;
- Énergiser ce que tu veux avec tout ton cerveau;
- Utiliser les circonstances non désirées pour te recentrer sur ce que tu veux;
- Utiliser ton guide intérieur pour accéder à tes habilités méconnues et à ta connaissance intérieure.

JOUR

DATE

ACTION

6
7
8
9
10
11
12
1
2
3
4
5
6
Soir

Priorité **Actions à prendre**

<input type="checkbox"/>		

Priorité **Téléphones**

<input type="checkbox"/>			

- Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 1

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 1

APERÇU

Comment je veux que ma journée se déroule :

Image de la journée :

Dessin

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

- Compléter l'exercice de nettoyage.
- Reporter les items non complétés.

REVISION

Trois choses que j'ai aimées aujourd'hui :

- 1.
- 2.
- 3.

Trois choses que je n'ai pas aimées, ce que je voulais dans les circonstances :

- 1.
- 2.
- 3.

Trois choses dont je suis reconnaissant(e) dans ma vie :

- 1.
- 2.
- 3.

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 1.

Actions quotidiennes de la semaine 1

Aujourd'hui, assures-toi de :

- Vivre selon ta vision. Qu'est-ce qui est le plus important pour toi?
- Te rappeler de ton image de la journée idéale;
- Énergiser ce que tu veux avec tout ton cerveau;
- Utiliser les circonstances non désirées pour te recentrer sur ce que tu veux;
- Utiliser ton guide intérieur pour accéder à tes habilités méconnues et à ta connaissance intérieure.

JOUR

DATE

ACTION

6
7
8
9
10
11
12
1
2
3
4
5
6
Soir

Priorité **Actions à prendre**

<input type="checkbox"/>		

Priorité **Téléphones**

<input type="checkbox"/>			

- Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 1

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 1

APERÇU

Comment je veux que ma journée se déroule :

Image de la journée :

Dessin

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

- Compléter l'exercice de nettoyage.
- Reporter les items non complétés.

REVISION

Trois choses que j'ai aimées aujourd'hui :

- 1.
- 2.
- 3.

Trois choses que je n'ai pas aimées, ce que je voulais dans les circonstances :

- 1.
- 2.
- 3.

Trois choses dont je suis reconnaissant(e) dans ma vie :

- 1.
- 2.
- 3.

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 1.

Actions quotidiennes de la semaine 1

Aujourd'hui, assures-toi de :

- Vivre selon ta vision. Qu'est-ce qui est le plus important pour toi?
- Te rappeler de ton image de la journée idéale;
- Énergiser ce que tu veux avec tout ton cerveau;
- Utiliser les circonstances non désirées pour te recentrer sur ce que tu veux;
- Utiliser ton guide intérieur pour accéder à tes habilités méconnues et à ta connaissance intérieure.

JOUR

DATE

ACTION

6
7
8
9
10
11
12
1
2
3
4
5
6
Soir

Priorité **Actions à prendre**

<input type="checkbox"/>		

Priorité **Téléphones**

<input type="checkbox"/>			

- Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 1

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 1

APERÇU

Comment je veux que ma journée se déroule :

Image de la journée :

Dessin

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

- Compléter l'exercice de nettoyage.
- Reporter les items non complétés.

REVISION

Trois choses que j'ai aimées aujourd'hui :

- 1.
- 2.
- 3.

Trois choses que je n'ai pas aimées, ce que je voulais dans les circonstances :

- 1.
- 2.
- 3.

Trois choses dont je suis reconnaissant(e) dans ma vie :

- 1.
- 2.
- 3.

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 1.

Actions quotidiennes de la semaine 1

Aujourd'hui, assures-toi de :

- Vivre selon ta vision. Qu'est-ce qui est le plus important pour toi?
- Te rappeler de ton image de la journée idéale;
- Énergiser ce que tu veux avec tout ton cerveau;
- Utiliser les circonstances non désirées pour te recentrer sur ce que tu veux;
- Utiliser ton guide intérieur pour accéder à tes habilités méconnues et à ta connaissance intérieure.

JOUR

DATE

ACTION

6
7
8
9
10
11
12
1
2
3
4
5
6
Soir

Priorité **Actions à prendre**

<input type="checkbox"/>		

Priorité **Téléphones**

<input type="checkbox"/>			

- Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 1

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 1

APERÇU

Comment je veux que ma journée se déroule :

Image de la journée :

Dessin

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

- Compléter l'exercice de nettoyage.
- Reporter les items non complétés.

REVISION

Trois choses que j'ai aimées aujourd'hui :

- 1.
- 2.
- 3.

Trois choses que je n'ai pas aimées, ce que je voulais dans les circonstances :

- 1.
- 2.
- 3.

Trois choses dont je suis reconnaissant(e) dans ma vie :

- 1.
- 2.
- 3.

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 1.

Actions quotidiennes de la semaine 2

Aujourd'hui, assures-toi de :

- Utiliser ton conseil consultatif et ton guide intérieur pour accéder à ton intuition.
- Construire le momentum en agissant, en utilisant la réaction sagement, en construisant un modèle de petits succès et en utilisant des gestes symboliques.
- Créer une image et de dialoguer avec elle lorsque les choses ne se déroulent pas comme tu le souhaites. Découvrir l'intention positive et le but caché de l'événement.

JOUR

DATE

ACTION

6
7
8
9
10
11
12
1
2
3
4
5
6
Soir

Priorité **Actions à prendre**

<input type="checkbox"/>		

Priorité **Téléphones**

<input type="checkbox"/>			

- Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 2

APERCU

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 2

Ce que je veux exprimer aujourd'hui :

Image qui représente ce qu'il y a de plus grand en moi :

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

REVISION

- Compléter l'exercice de nettoyage en relation avec un problème ou un conflit.
- Écrire un message provenant de chacun des membres de mon Conseil Consultatif.

Premier conseiller
Message :

Deuxième conseiller
Message :

Troisième conseiller
Message :

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 2.

Actions quotidiennes de la semaine 2

ACTION

Aujourd'hui, assures-toi de :

- Utiliser ton conseil consultatif et ton guide intérieur pour accéder à ton intuition.
- Construire le momentum en agissant, en utilisant la réaction sagement, en construisant un modèle de petits succès et en utilisant des gestes symboliques.
- Créer une image et de dialoguer avec elle lorsque les choses ne se déroulent pas comme tu le souhaites. Découvrir l'intention positive et le but caché de l'événement.

JOUR

DATE

	Priorité	Actions à prendre	
6	<input type="checkbox"/>		
7	<input type="checkbox"/>		
8	<input type="checkbox"/>		
9	<input type="checkbox"/>		
10	<input type="checkbox"/>		
11	<input type="checkbox"/>		
12	<input type="checkbox"/>		
1	<input type="checkbox"/>		
2	<input type="checkbox"/>		
3	<input type="checkbox"/>		
4	<input type="checkbox"/>		
5	<input type="checkbox"/>		
6	<input type="checkbox"/>		
Soir	<input type="checkbox"/>		

	Priorité	Téléphones	
	<input type="checkbox"/>		

- Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 2

APERÇU

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 2

Ce que je veux exprimer aujourd'hui :

Image qui représente ce qu'il y a de plus grand en moi :

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

REVISION

- Compléter l'exercice de nettoyage en relation avec un problème ou un conflit.
- Écrire un message provenant de chacun des membres de mon Conseil Consultatif.

Premier conseiller
Message :

Deuxième conseiller
Message :

Troisième conseiller
Message :

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 2.

Actions quotidiennes de la semaine 2

ACTION

Aujourd'hui, assures-toi de :

- Utiliser ton conseil consultatif et ton guide intérieur pour accéder à ton intuition.
- Construire le momentum en agissant, en utilisant la réaction sagement, en construisant un modèle de petits succès et en utilisant des gestes symboliques.
- Créer une image et de dialoguer avec elle lorsque les choses ne se déroulent pas comme tu le souhaites. Découvrir l'intention positive et le but caché de l'événement.

JOUR

DATE

	Priorité	Actions à prendre	
6	<input type="checkbox"/>		
7	<input type="checkbox"/>		
8	<input type="checkbox"/>		
9	<input type="checkbox"/>		
10	<input type="checkbox"/>		
11	<input type="checkbox"/>		
12	<input type="checkbox"/>		
1	<input type="checkbox"/>		
2	<input type="checkbox"/>		
3	<input type="checkbox"/>		
4	<input type="checkbox"/>		
5	<input type="checkbox"/>		
6	<input type="checkbox"/>		
Soir	<input type="checkbox"/>		

	Priorité	Téléphones	
	<input type="checkbox"/>		

- Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 2

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 2

APERCU

Ce que je veux exprimer aujourd'hui :

Image qui représente ce qu'il y a de plus grand en moi :

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

- Compléter l'exercice de nettoyage en relation avec un problème ou un conflit.
- Écrire un message provenant de chacun des membres de mon Conseil Consultatif.

REVISION

Premier conseiller
Message :

Deuxième conseiller
Message :

Troisième conseiller
Message :

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 2.

Actions quotidiennes de la semaine 2

Aujourd'hui, assures-toi de :

- Utiliser ton conseil consultatif et ton guide intérieur pour accéder à ton intuition.
- Construire le momentum en agissant, en utilisant la réaction sagement, en construisant un modèle de petits succès et en utilisant des gestes symboliques.
- Créer une image et de dialoguer avec elle lorsque les choses ne se déroulent pas comme tu le souhaites. Découvrir l'intention positive et le but caché de l'événement.

JOUR

DATE

ACTION

6
7
8
9
10
11
12
1
2
3
4
5
6
Soir

Priorité **Actions à prendre**

<input type="checkbox"/>		

Priorité **Téléphones**

<input type="checkbox"/>			

- Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 2

APERCU

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 2

Ce que je veux exprimer aujourd'hui :

Image qui représente ce qu'il y a de plus grand en moi :

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

REVISION

- Compléter l'exercice de nettoyage en relation avec un problème ou un conflit.
- Écrire un message provenant de chacun des membres de mon Conseil Consultatif.

Premier conseiller
Message :

Deuxième conseiller
Message :

Troisième conseiller
Message :

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 2.

Actions quotidiennes de la semaine 2

ACTION

Aujourd'hui, assures-toi de :

- Utiliser ton conseil consultatif et ton guide intérieur pour accéder à ton intuition.
- Construire le momentum en agissant, en utilisant la réaction sagement, en construisant un modèle de petits succès et en utilisant des gestes symboliques.
- Créer une image et de dialoguer avec elle lorsque les choses ne se déroulent pas comme tu le souhaites. Découvrir l'intention positive et le but caché de l'événement.

JOUR

DATE

	Priorité	Actions à prendre	
6	<input type="checkbox"/>		
7	<input type="checkbox"/>		
8	<input type="checkbox"/>		
9	<input type="checkbox"/>		
10	<input type="checkbox"/>		
11	<input type="checkbox"/>		
12	<input type="checkbox"/>		
1	<input type="checkbox"/>		
2	<input type="checkbox"/>		
3	<input type="checkbox"/>		
4	<input type="checkbox"/>		
5	<input type="checkbox"/>		
6	<input type="checkbox"/>		
Soir	<input type="checkbox"/>		

	Priorité	Téléphones	
	<input type="checkbox"/>		

- Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 2

APERCU

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 2

Ce que je veux exprimer aujourd'hui :

Image qui représente ce qu'il y a de plus grand en moi :

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

REVISION

- Compléter l'exercice de nettoyage en relation avec un problème ou un conflit.
- Écrire un message provenant de chacun des membres de mon Conseil Consultatif.

Premier conseiller
Message :

Deuxième conseiller
Message :

Troisième conseiller
Message :

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 2.

Actions quotidiennes de la semaine 2

ACTION

Aujourd'hui, assures-toi de :

- Utiliser ton conseil consultatif et ton guide intérieur pour accéder à ton intuition.
- Construire le momentum en agissant, en utilisant la réaction sagement, en construisant un modèle de petits succès et en utilisant des gestes symboliques.
- Créer une image et de dialoguer avec elle lorsque les choses ne se déroulent pas comme tu le souhaites. Découvrir l'intention positive et le but caché de l'événement.

JOUR

DATE

	Priorité	Actions à prendre	
6	<input type="checkbox"/>		
7	<input type="checkbox"/>		
8	<input type="checkbox"/>		
9	<input type="checkbox"/>		
10	<input type="checkbox"/>		
11	<input type="checkbox"/>		
12	<input type="checkbox"/>		
1	<input type="checkbox"/>		
2	<input type="checkbox"/>		
3	<input type="checkbox"/>		
4	<input type="checkbox"/>		
5	<input type="checkbox"/>		
6	<input type="checkbox"/>		
Soir	<input type="checkbox"/>		

	Priorité	Téléphones	
	<input type="checkbox"/>		

- Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 2

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 2

APERÇU

Ce que je veux exprimer aujourd'hui :

Image qui représente ce qu'il y a de plus grand en moi :

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

- Compléter l'exercice de nettoyage en relation avec un problème ou un conflit.
- Écrire un message provenant de chacun des membres de mon Conseil Consultatif.

RÉVISION

Premier conseiller
Message :

Deuxième conseiller
Message :

Troisième conseiller
Message :

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 2.

Actions quotidiennes de la semaine 2

Aujourd'hui, assures-toi de :

- Utiliser ton conseil consultatif et ton guide intérieur pour accéder à ton intuition.
- Construire le momentum en agissant, en utilisant la réaction sagement, en construisant un modèle de petits succès et en utilisant des gestes symboliques.
- Créer une image et de dialoguer avec elle lorsque les choses ne se déroulent pas comme tu le souhaites. Découvrir l'intention positive et le but caché de l'événement.

JOUR

DATE

ACTION

6
7
8
9
10
11
12
1
2
3
4
5
6
Soir

Priorité **Actions à prendre**

<input type="checkbox"/>		

Priorité **Téléphones**

<input type="checkbox"/>			

- Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 2

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 2

APERCU

Ce que je veux exprimer aujourd'hui :

Image qui représente ce qu'il y a de plus grand en moi :

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

- Compléter l'exercice de nettoyage en relation avec un problème ou un conflit.
- Écrire un message provenant de chacun des membres de mon Conseil Consultatif.

REVISION

Premier conseiller
Message :

Deuxième conseiller
Message :

Troisième conseiller
Message :

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 2.

Actions quotidiennes de la semaine 3

- Aujourd'hui, assures-toi de :
- Vivre selon l'image de ton Moi Idéal et utiliser ton nom comme déclencheur.
 - Reconnaître tes succès, spécialement les petits.
 - Utiliser le pouvoir de réalisation pour améliorer ton efficacité.
 - Laisser ton Moi Automatique s'occuper des détails de ce que tu veux.
 - Prioriser et utiliser le choix secondaire pour faciliter l'autodiscipline.

JOUR

DATE

ACTION

6
7
8
9
10
11
12
1
2
3
4
5
6
Soir

Priorité **Actions à prendre**

<input type="checkbox"/>		

Priorité **Téléphones**

<input type="checkbox"/>			

- Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 3

APERÇU

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 3

Comment je veux être aujourd'hui, à l'image de mon Moi Idéal :

Image qui me représente à mon meilleur :

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

REVISION

- Compléter l'exercice de nettoyage.

Compléter l'exercice de nettoyage en relation avec moi-même.
Trois choses que j'ai bien fait aujourd'hui :

- 1.
- 2.
- 3.

Trois choses qui n'ont pas fonctionné aujourd'hui.
Quel était leur but caché ou leur intention positive dans ma vie ?

- 1.
- 2.
- 3.

Trois choses que j'aime de moi-même :

- 1.
- 2.
- 3.

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 3.

Actions quotidiennes de la semaine 3

ACTION

Aujourd'hui, assures-toi de :

- Vivre selon l'image de ton Moi Idéal et utiliser ton nom comme déclencheur.
- Reconnaître tes succès, spécialement les petits.
- Utiliser le pouvoir de réalisation pour améliorer ton efficacité.
- Laisser ton Moi Automatique s'occuper des détails de ce que tu veux.
- Prioriser et utiliser le choix secondaire pour faciliter l'autodiscipline.

JOUR

DATE

6
7
8
9
10
11
12
1
2
3
4
5
6
Soir

Priorité **Actions à prendre**

<input type="checkbox"/>		

Priorité **Téléphones**

<input type="checkbox"/>			

- Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 3

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 3

APERÇU

Comment je veux être aujourd'hui, à l'image de mon Moi Idéal :

Image qui me représente à mon meilleur :

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

- Compléter l'exercice de nettoyage.

REVISION

Compléter l'exercice de nettoyage en relation avec moi-même.
Trois choses que j'ai bien fait aujourd'hui :

- 1.
- 2.
- 3.

Trois choses qui n'ont pas fonctionné aujourd'hui.
Quel était leur but caché ou leur intention positive dans ma vie ?

- 1.
- 2.
- 3.

Trois choses que j'aime de moi-même :

- 1.
- 2.
- 3.

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 3.

Actions quotidiennes de la semaine 3

- Aujourd'hui, assures-toi de :
- Vivre selon l'image de ton Moi Idéal et utiliser ton nom comme déclencheur.
 - Reconnaître tes succès, spécialement les petits.
 - Utiliser le pouvoir de réalisation pour améliorer ton efficacité.
 - Laisser ton Moi Automatique s'occuper des détails de ce que tu veux.
 - Prioriser et utiliser le choix secondaire pour faciliter l'autodiscipline.

JOUR

DATE

ACTION

6
7
8
9
10
11
12
1
2
3
4
5
6
Soir

Priorité **Actions à prendre**

<input type="checkbox"/>		

Priorité **Téléphones**

<input type="checkbox"/>			

- Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 3

APERÇU

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 3

Comment je veux être aujourd'hui, à l'image de mon Moi Idéal :

Image qui me représente à mon meilleur :

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

REVISION

- Compléter l'exercice de nettoyage.

Compléter l'exercice de nettoyage en relation avec moi-même.
Trois choses que j'ai bien fait aujourd'hui :

- 1.
- 2.
- 3.

Trois choses qui n'ont pas fonctionné aujourd'hui.
Quel était leur but caché ou leur intention positive dans ma vie ?

- 1.
- 2.
- 3.

Trois choses que j'aime de moi-même :

- 1.
- 2.
- 3.

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 3.

Actions quotidiennes de la semaine 3

ACTION

- Aujourd'hui, assures-toi de :
- Vivre selon l'image de ton Moi Idéal et utiliser ton nom comme déclencheur.
 - Reconnaître tes succès, spécialement les petits.
 - Utiliser le pouvoir de réalisation pour améliorer ton efficacité.
 - Laisser ton Moi Automatique s'occuper des détails de ce que tu veux.
 - Prioriser et utiliser le choix secondaire pour faciliter l'autodiscipline.

JOUR

DATE

6
7
8
9
10
11
12
1
2
3
4
5
6
Soir

Priorité **Actions à prendre**

<input type="checkbox"/>		

Priorité **Téléphones**

<input type="checkbox"/>			

- Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 3

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 3

APERÇU

Comment je veux être aujourd'hui, à l'image de mon Moi Idéal :

Image qui me représente à mon meilleur :

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

- Compléter l'exercice de nettoyage.

REVISION

Compléter l'exercice de nettoyage en relation avec moi-même.
Trois choses que j'ai bien fait aujourd'hui :

- 1.
- 2.
- 3.

Trois choses qui n'ont pas fonctionné aujourd'hui.
Quel était leur but caché ou leur intention positive dans ma vie ?

- 1.
- 2.
- 3.

Trois choses que j'aime de moi-même :

- 1.
- 2.
- 3.

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 3.

Actions quotidiennes de la semaine 3

- Aujourd'hui, assures-toi de :
- Vivre selon l'image de ton Moi Idéal et utiliser ton nom comme déclencheur.
 - Reconnaître tes succès, spécialement les petits.
 - Utiliser le pouvoir de réalisation pour améliorer ton efficacité.
 - Laisser ton Moi Automatique s'occuper des détails de ce que tu veux.
 - Prioriser et utiliser le choix secondaire pour faciliter l'autodiscipline.

JOUR

DATE

ACTION

6
7
8
9
10
11
12
1
2
3
4
5
6
Soir

Priorité **Actions à prendre**

<input type="checkbox"/>		

Priorité **Téléphones**

<input type="checkbox"/>			

- Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 3

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 3

APERÇU

Comment je veux être aujourd'hui, à l'image de mon Moi Idéal :

Image qui me représente à mon meilleur :

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

- Compléter l'exercice de nettoyage.

REVISION

Compléter l'exercice de nettoyage en relation avec moi-même.
Trois choses que j'ai bien fait aujourd'hui :

- 1.
- 2.
- 3.

Trois choses qui n'ont pas fonctionné aujourd'hui.
Quel était leur but caché ou leur intention positive dans ma vie ?

- 1.
- 2.
- 3.

Trois choses que j'aime de moi-même :

- 1.
- 2.
- 3.

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 3.

Actions quotidiennes de la semaine 3

- Aujourd'hui, assures-toi de :
- Vivre selon l'image de ton Moi Idéal et utiliser ton nom comme déclencheur.
 - Reconnaître tes succès, spécialement les petits.
 - Utiliser le pouvoir de réalisation pour améliorer ton efficacité.
 - Laisser ton Moi Automatique s'occuper des détails de ce que tu veux.
 - Prioriser et utiliser le choix secondaire pour faciliter l'autodiscipline.

JOUR

DATE

ACTION

6
7
8
9
10
11
12
1
2
3
4
5
6
Soir

Priorité **Actions à prendre**

<input type="checkbox"/>		

Priorité **Téléphones**

<input type="checkbox"/>			

- Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 3

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 3

APERÇU

Comment je veux être aujourd'hui, à l'image de mon Moi Idéal :

Image qui me représente à mon meilleur :

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

- Compléter l'exercice de nettoyage.

REVISION

Compléter l'exercice de nettoyage en relation avec moi-même.
Trois choses que j'ai bien fait aujourd'hui :

- 1.
- 2.
- 3.

Trois choses qui n'ont pas fonctionné aujourd'hui.
Quel était leur but caché ou leur intention positive dans ma vie ?

- 1.
- 2.
- 3.

Trois choses que j'aime de moi-même :

- 1.
- 2.
- 3.

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 3.

Actions quotidiennes de la semaine 3

- Aujourd'hui, assures-toi de :
- Vivre selon l'image de ton Moi Idéal et utiliser ton nom comme déclencheur.
 - Reconnaître tes succès, spécialement les petits.
 - Utiliser le pouvoir de réalisation pour améliorer ton efficacité.
 - Laisser ton Moi Automatique s'occuper des détails de ce que tu veux.
 - Prioriser et utiliser le choix secondaire pour faciliter l'autodiscipline.

JOUR

DATE

ACTION

6
7
8
9
10
11
12
1
2
3
4
5
6
Soir

Priorité **Actions à prendre**

<input type="checkbox"/>		

Priorité **Téléphones**

<input type="checkbox"/>			

- Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 3

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 3

APERÇU

Comment je veux être aujourd'hui, à l'image de mon Moi Idéal :

Image qui me représente à mon meilleur :

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

- Compléter l'exercice de nettoyage.

REVISION

Compléter l'exercice de nettoyage en relation avec moi-même.
Trois choses que j'ai bien fait aujourd'hui :

- 1.
- 2.
- 3.

Trois choses qui n'ont pas fonctionné aujourd'hui.
Quel était leur but caché ou leur intention positive dans ma vie ?

- 1.
- 2.
- 3.

Trois choses que j'aime de moi-même :

- 1.
- 2.
- 3.

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 3.

Actions quotidiennes de la semaine 4

Aujourd'hui, assures-toi de :

- Explorer ton but personnel.
- Utiliser ton image et ton déclencheur pour amplifier ce sentiment de but.
- Quand les choses ne se déroulent pas comme tu le désires, recentres-toi sur ce que tu souhaites et ensuite apprends de cette circonstance non désirée. Crée une image et dialogue avec elle afin de découvrir l'intention positive et le but caché de cet événement dans ta vie.

JOUR

DATE

ACTION

6
7
8
9
10
11
12
1
2
3
4
5
6
Soir

Priorité **Actions à prendre**

<input type="checkbox"/>		

Priorité **Téléphones**

<input type="checkbox"/>			

- Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 4

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 4

APERÇU

Comment je veux exprimer mon unicité aujourd'hui :

Image qui représente le fait d'être aligné(e) avec mon but aujourd'hui :

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

- Compléter l'exercice de nettoyage en relation avec ma vie.

RÉVISION

Quels sont mes apprentissages aujourd'hui ?

De quelles façons ai-je évolué ?

De quelles façons ai-je fait une différence ?

Qu'ai-je aimé aujourd'hui ?

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 4.

Actions quotidiennes de la semaine 4

Aujourd'hui, assures-toi de :

- Explorer ton but personnel.
- Utiliser ton image et ton déclencheur pour amplifier ce sentiment de but.
- Quand les choses ne se déroulent pas comme tu le désires, recentres-toi sur ce que tu souhaites et ensuite apprends de cette circonstance non désirée. Crée une image et dialogue avec elle afin de découvrir l'intention positive et le but caché de cet événement dans ta vie.

JOUR

DATE

ACTION

6
7
8
9
10
11
12
1
2
3
4
5
6
Soir

Priorité **Actions à prendre**

<input type="checkbox"/>		

Priorité **Téléphones**

<input type="checkbox"/>			

- Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 4

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 4

APERCU

Comment je veux exprimer mon unicité aujourd'hui :

Image qui représente le fait d'être aligné(e) avec mon but aujourd'hui :

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

- Compléter l'exercice de nettoyage en relation avec ma vie.

REVISION

Quels sont mes apprentissages aujourd'hui ?

De quelles façons ai-je évolué ?

De quelles façons ai-je fait une différence ?

Qu'ai-je aimé aujourd'hui ?

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 4.

Actions quotidiennes de la semaine 4

Aujourd'hui, assures-toi de :

- Explorer ton but personnel.
- Utiliser ton image et ton déclencheur pour amplifier ce sentiment de but.
- Quand les choses ne se déroulent pas comme tu le désires, recentres-toi sur ce que tu souhaites et ensuite apprends de cette circonstance non désirée. Crée une image et dialogue avec elle afin de découvrir l'intention positive et le but caché de cet événement dans ta vie.

JOUR

DATE

ACTION

6
7
8
9
10
11
12
1
2
3
4
5
6
Soir

Priorité **Actions à prendre**

<input type="checkbox"/>		

Priorité **Téléphones**

<input type="checkbox"/>			

- Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 4

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 4

APERCU

Comment je veux exprimer mon unicité aujourd'hui :

Image qui représente le fait d'être aligné(e) avec mon but aujourd'hui :

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

- Compléter l'exercice de nettoyage en relation avec ma vie.

REVISION

Quels sont mes apprentissages aujourd'hui ?

De quelles façons ai-je évolué ?

De quelles façons ai-je fait une différence ?

Qu'ai-je aimé aujourd'hui ?

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 4.

Actions quotidiennes de la semaine 4

Aujourd'hui, assures-toi de :

- Explorer ton but personnel.
- Utiliser ton image et ton déclencheur pour amplifier ce sentiment de but.
- Quand les choses ne se déroulent pas comme tu le désires, recentres-toi sur ce que tu souhaites et ensuite apprends de cette circonstance non désirée. Crée une image et dialogue avec elle afin de découvrir l'intention positive et le but caché de cet événement dans ta vie.

JOUR

DATE

ACTION

6
7
8
9
10
11
12
1
2
3
4
5
6
Soir

Priorité **Actions à prendre**

<input type="checkbox"/>		

Priorité **Téléphones**

<input type="checkbox"/>			

- Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 4

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 4

APERCU

Comment je veux exprimer mon unicité aujourd'hui :

Image qui représente le fait d'être aligné(e) avec mon but aujourd'hui :

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

- Compléter l'exercice de nettoyage en relation avec ma vie.

REVISION

Quels sont mes apprentissages aujourd'hui ?

De quelles façons ai-je évolué ?

De quelles façons ai-je fait une différence ?

Qu'ai-je aimé aujourd'hui ?

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 4.

Actions quotidiennes de la semaine 4

Aujourd'hui, assures-toi de :

- Explorer ton but personnel.
- Utiliser ton image et ton déclencheur pour amplifier ce sentiment de but.
- Quand les choses ne se déroulent pas comme tu le désires, recentres-toi sur ce que tu souhaites et ensuite apprends de cette circonstance non désirée. Crée une image et dialogue avec elle afin de découvrir l'intention positive et le but caché de cet événement dans ta vie.

JOUR

DATE

ACTION

6
7
8
9
10
11
12
1
2
3
4
5
6
Soir

Priorité **Actions à prendre**

<input type="checkbox"/>		

Priorité **Téléphones**

<input type="checkbox"/>			

- Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 4

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 4

APERCU

Comment je veux exprimer mon unicité aujourd'hui :

Image qui représente le fait d'être aligné(e) avec mon but aujourd'hui :

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

- Compléter l'exercice de nettoyage en relation avec ma vie.

REVISION

Quels sont mes apprentissages aujourd'hui ?

De quelles façons ai-je évolué ?

De quelles façons ai-je fait une différence ?

Qu'ai-je aimé aujourd'hui ?

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 4.

Actions quotidiennes de la semaine 4

Aujourd'hui, assures-toi de :

- Explorer ton but personnel.
- Utiliser ton image et ton déclencheur pour amplifier ce sentiment de but.
- Quand les choses ne se déroulent pas comme tu le désires, recentres-toi sur ce que tu souhaites et ensuite apprends de cette circonstance non désirée. Crée une image et dialogue avec elle afin de découvrir l'intention positive et le but caché de cet événement dans ta vie.

JOUR

DATE

ACTION

6
7
8
9
10
11
12
1
2
3
4
5
6
Soir

Priorité **Actions à prendre**

<input type="checkbox"/>		

Priorité **Téléphones**

<input type="checkbox"/>			

- Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 4

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 4

APERCU

Comment je veux exprimer mon unicité aujourd'hui :

Image qui représente le fait d'être aligné(e) avec mon but aujourd'hui :

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

- Compléter l'exercice de nettoyage en relation avec ma vie.

REVISION

Quels sont mes apprentissages aujourd'hui ?

De quelles façons ai-je évolué ?

De quelles façons ai-je fait une différence ?

Qu'ai-je aimé aujourd'hui ?

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 4.

Actions quotidiennes de la semaine 4

Aujourd'hui, assures-toi de :

- Explorer ton but personnel.
- Utiliser ton image et ton déclencheur pour amplifier ce sentiment de but.
- Quand les choses ne se déroulent pas comme tu le désires, recentres-toi sur ce que tu souhaites et ensuite apprends de cette circonstance non désirée. Crée une image et dialogue avec elle afin de découvrir l'intention positive et le but caché de cet événement dans ta vie.

JOUR

DATE

ACTION

6
7
8
9
10
11
12
1
2
3
4
5
6
Soir

Priorité **Actions à prendre**

<input type="checkbox"/>		

Priorité **Téléphones**

<input type="checkbox"/>			

- Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 4

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 4

APERCU

Comment je veux exprimer mon unicité aujourd'hui :

Image qui représente le fait d'être aligné(e) avec mon but aujourd'hui :

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

REVISION

- Compléter l'exercice de nettoyage en relation avec ma vie.

Quels sont mes apprentissages aujourd'hui ?

De quelles façons ai-je évolué ?

De quelles façons ai-je fait une différence ?

Qu'ai-je aimé aujourd'hui ?

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 4.

Actions quotidiennes de la semaine 5

Aujourd'hui, assures-toi de :

JOUR

DATE

- Vivre selon ce qu'il y a de plus grand en toi.
- Profiter des plaisirs simples.
- Utiliser l'énergie d'accomplissement pour te propulser vers les prochaines étapes.
- Coopérer avec la vie.

ACTION

6
7
8
9
10
11
12
1
2
3
4
5
6
Soir

Priorité **Actions à prendre**

<input type="checkbox"/>		

Priorité **Téléphones**

<input type="checkbox"/>			

- Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 5

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 5

APERÇU

Comment je veux que ma journée se déroule :

Image selon laquelle vivre aujourd'hui :

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

Trois plaisirs simples dont je peux profiter aujourd'hui :

- 1.
- 2.
- 3.

REVISION

Trois choses que j'ai aimées aujourd'hui :

Les moments où j'ai coopéré avec la vie aujourd'hui :

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 5.

Actions quotidiennes de la semaine 5

Aujourd'hui, assures-toi de :

JOUR

DATE

- Vivre selon ce qu'il y a de plus grand en toi.
- Profiter des plaisirs simples.
- Utiliser l'énergie d'accomplissement pour te propulser vers les prochaines étapes.
- Coopérer avec la vie.

ACTION

6
7
8
9
10
11
12
1
2
3
4
5
6
Soir

Priorité **Actions à prendre**

<input type="checkbox"/>		

Priorité **Téléphones**

<input type="checkbox"/>			

- Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 5

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 5

A
P
E
R
C
U

Comment je veux que ma journée se déroule :

Image selon laquelle vivre aujourd'hui :

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

Trois plaisirs simples dont je peux profiter aujourd'hui :

- 1.
- 2.
- 3.

R
E
V
I
S
I
O
N

Trois choses que j'ai aimées aujourd'hui :

Les moments où j'ai coopéré avec la vie aujourd'hui :

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 5.

Actions quotidiennes de la semaine 5

Aujourd'hui, assures-toi de :

JOUR

DATE

- Vivre selon ce qu'il y a de plus grand en toi.
- Profiter des plaisirs simples.
- Utiliser l'énergie d'accomplissement pour te propulser vers les prochaines étapes.
- Coopérer avec la vie.

A
C
T
I
O
N

6
7
8
9
10
11
12
1
2
3
4
5
6
Soir

Priorité **Actions à prendre**

<input type="checkbox"/>		

Priorité **Téléphones**

<input type="checkbox"/>			

- Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 5

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 5

A
P
E
R
C
U

Comment je veux que ma journée se déroule :

Image selon laquelle vivre aujourd'hui :

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

Trois plaisirs simples dont je peux profiter aujourd'hui :

- 1.
- 2.
- 3.

R
E
V
I
S
I
O
N

Trois choses que j'ai aimées aujourd'hui :

Les moments où j'ai coopéré avec la vie aujourd'hui :

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 5.

Actions quotidiennes de la semaine 5

Aujourd'hui, assures-toi de :

JOUR

DATE

- Vivre selon ce qu'il y a de plus grand en toi.
- Profiter des plaisirs simples.
- Utiliser l'énergie d'accomplissement pour te propulser vers les prochaines étapes.
- Coopérer avec la vie.

A
C
T
I
O
N

6
7
8
9
10
11
12
1
2
3
4
5
6
Soir

Priorité **Actions à prendre**

<input type="checkbox"/>		

Priorité **Téléphones**

<input type="checkbox"/>			

- Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 5

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 5

APERÇU

Comment je veux que ma journée se déroule :

Image selon laquelle vivre aujourd'hui :

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

Trois plaisirs simples dont je peux profiter aujourd'hui :

- 1.
- 2.
- 3.

REVISION

Trois choses que j'ai aimées aujourd'hui :

Les moments où j'ai coopéré avec la vie aujourd'hui :

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 5.

Actions quotidiennes de la semaine 5

Aujourd'hui, assures-toi de :

JOUR

DATE

- Vivre selon ce qu'il y a de plus grand en toi.
- Profiter des plaisirs simples.
- Utiliser l'énergie d'accomplissement pour te propulser vers les prochaines étapes.
- Coopérer avec la vie.

ACTION

6
7
8
9
10
11
12
1
2
3
4
5
6
Soir

Priorité **Actions à prendre**

<input type="checkbox"/>		

Priorité **Téléphones**

<input type="checkbox"/>			

- Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 5

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 5

A
P
E
R
C
U

Comment je veux que ma journée se déroule :

Image selon laquelle vivre aujourd'hui :

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

Trois plaisirs simples dont je peux profiter aujourd'hui :

- 1.
- 2.
- 3.

R
E
V
I
S
I
O
N

Trois choses que j'ai aimées aujourd'hui :

Les moments où j'ai coopéré avec la vie aujourd'hui :

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 5.

Actions quotidiennes de la semaine 5

Aujourd'hui, assures-toi de :

JOUR

DATE

- Vivre selon ce qu'il y a de plus grand en toi.
- Profiter des plaisirs simples.
- Utiliser l'énergie d'accomplissement pour te propulser vers les prochaines étapes.
- Coopérer avec la vie.

A
C
T
I
O
N

6
7
8
9
10
11
12
1
2
3
4
5
6
Soir

Priorité **Actions à prendre**

<input type="checkbox"/>		

Priorité **Téléphones**

<input type="checkbox"/>			

- Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 5

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 5

A
P
E
R
C
U

Comment je veux que ma journée se déroule :

Image selon laquelle vivre aujourd'hui :

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

Trois plaisirs simples dont je peux profiter aujourd'hui :

- 1.
- 2.
- 3.

R
E
V
I
S
I
O
N

Trois choses que j'ai aimées aujourd'hui :

Les moments où j'ai coopéré avec la vie aujourd'hui :

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 5.

Actions quotidiennes de la semaine 5

Aujourd'hui, assures-toi de :

JOUR

DATE

- Vivre selon ce qu'il y a de plus grand en toi.
- Profiter des plaisirs simples.
- Utiliser l'énergie d'accomplissement pour te propulser vers les prochaines étapes.
- Coopérer avec la vie.

A
C
T
I
O
N

6
7
8
9
10
11
12
1
2
3
4
5
6
Soir

Priorité **Actions à prendre**

<input type="checkbox"/>		

Priorité **Téléphones**

<input type="checkbox"/>			

- Case d'accomplissement. Cocher ici pour obtenir l'énergie de l'accomplissement

Énergisation quotidienne de la semaine 5

- Énergiser les choix
- Écouter l'enregistrement du matin de la semaine 5

**A
P
E
R
C
U**

Comment je veux que ma journée se déroule :

Image selon laquelle vivre aujourd'hui :

- Inscrire les actions à prendre pour la journée.
- Prioriser chaque action.
- Planifier ces actions à un moment précis.
- Planifier du temps libre, des loisirs, du temps pour moi-même et permettre la spontanéité.

Trois plaisirs simples dont je peux profiter aujourd'hui :

- 1.
- 2.
- 3.

**R
É
V
I
S
I
O
N**

Trois choses que j'ai aimées aujourd'hui :

Les moments où j'ai coopéré avec la vie aujourd'hui :

- Écouter l'enregistrement du soir de la semaine 5.