



***Merci d'avoir téléchargé
votre cahier d'activité pour
créer votre plan de vie
avec Robert Savoie et
François Gaudreault***

Objectifs du programme

- 1** Pour vous guider dans la création de votre projet de vie.
- 2** Pour apporter de la clarté et du focus dans votre vie.
- 3** Pour vous aider à organiser et à améliorer vos relations.
- 4** Pour vous aider à adopter une nouvelle attitude face aux défis.
- 5** Pour vous aider à ressentir un sens profond à votre vie.
- 6** Pour verrouiller les concepts avec un puissant programme de suivi.
- 7** Pour vous aider à changer vous-même et inspirer votre entourage.

INTRODUCTION

Believe : la volonté de vivre

Créer son plan de vie



LIRE

l'introduction



REGARDER la vidéo
d'introduction

Le programme en ligne Believe a été conçu pour vous aider à vivre une expérience remplie de sens et vous aider à mettre en place les actions nécessaires. Car une vie pleine de sens ne se fera pas par hasard.

La plupart des gens passent plus de temps à planifier leurs vacances qu'à planifier leur vie, il n'est donc pas étonnant que tant de gens arrivent à la fin de leur vie et éprouvent du regret. Ils se rendent compte quand il est trop tard, qu'ils auraient dû accorder plus d'attention à leurs rêves, prendre plus de risques, consacrer plus de temps à investir dans les relations et moins de temps à se concentrer sur leurs échecs ou leurs épreuves de vie.

La réalité est que nous n'avons qu'une seule histoire à vivre et si nous ne la planifions pas, nous sommes beaucoup plus susceptibles de la gaspiller.

Et qu'en est-il des enjeux de notre vie lorsqu'on constate que l'on s'est soi-même construit une prison émotionnelle.

Votre famille, vos enfants, vos amis, vos collègues, votre partenaire de vie et vos voisins sont plus touchés par votre façon de vivre que vous osez penser. C'est dans cette relation que nous apprenons ce qui compte vraiment dans la vie. Si nous nous préoccupons constamment d'accumuler de l'argent pour pouvoir acheter des choses qui serviront à nourrir notre paraître, nous enseignons aux gens qui nous entourent ce à quoi il vaut la peine de s'inquiéter, de travailler sans relâche et ce que nous croyons que nous devons faire réellement dans la vie. Que nous le voulions ou pas, nous sommes tous le modèle de quelqu'un, principalement de nos enfants. Si nous subissons sans cesse notre vie en prenant difficilement nos responsabilités et en ne croyant pas aux rôles que nous devons jouer dans ce grand plan, alors il ne faudra pas se surprendre que nos enfants

n'apprennent pas eux aussi à danser avec la vie et à s'offrir l'opportunité, de décider, de ce qu'ils feront réellement de cette unique vie.

Ainsi le programme Believe et le plan de vie qui en découle, se veut une intervention directe sur votre vie. Notre espoir est de reprendre la maîtrise de votre vie, prendre de la hauteur sur ce qui nous a guidé jusqu'où l'on se trouve aujourd'hui, prendre la décision d'y injecter plus de sens, et créer un plan de vie qui sera à l'image de la vie que nous souhaitons voir se réaliser.

MAIS POURQUOI AJOUTER DU SENS?

Sans le sens, naît l'indifférence, et nous nous laissons distraire par le plaisir. Présentez-moi une personne soumise à une dépendance, je vous démontre qu'il y a absence de sens. Trouvez-moi un employé improductif et rempli de lassitude, je vous présenterai une personne qui ne pense pas que la vie qu'il mène est significative. Trouvez-moi un parent qui néglige ses enfants, et je vous montrerai quelqu'un qui est constamment à la poursuite de quelque chose pour combler son vide intérieur.

À coup sûr, lorsqu'une personne vit une vie significative, elle est plus productive, plus engagée socialement, beaucoup plus optimiste à propos de la vie, moins encline aux conflits, et à une meilleure idée de qui elle est, ce qu'elle veut et ce qui lui importe dans la vie. En bref, les personnes qui expérimentent une vie remplie de sens, sont généralement en bonne santé physique, morale et psychique.

QUE FAUT-IL POUR FAIRE L'EXPÉRIENCE D'UNE VIE REMPLIE DE SENS?

Au cours du parcours, François et Robert expliqueront la philosophie du Dr Viktor Frankl. Le Dr Frankl était vivant à l'époque de Sigmund Freud, et quand Freud a postulé que la plus grande motivation de l'homme est la poursuite du plaisir, Frankl a exprimé son désaccord. Frankl a fait valoir que ce que l'homme voulait, ce n'était pas le plaisir, mais un sens profond de sa vie. Et lorsqu'un homme ne pouvait pas trouver de sens, il s'engourdissait de plaisir. Nous ne sommes pas en train de dire que le plaisir est mauvais et que nous devrions le fuir à tout prix. Ce que nous disons, c'est que vous avez probablement dans votre vie fait l'expérience du faux plaisir et du vrai plaisir. Celui pur et sincère identique à l'enfant naïf qui n'a comme seul désir : le plaisir. Nous imaginons que Freud faisait aussi référence à ce désir de l'humain de chercher sans cesse à vouloir retrouver ce plaisir naïf d'antan.

Les recherches du Dr Frankl ont portées essentiellement sur les 3 facteurs déterminants qui permettent aux gens de ressentir et nourrir le sens profond de leur vie :

- 1 Clarifier nos rôles, nos objectifs et nos ambitions :** Un être humain normalement constitué a besoin d'une raison d'être pour sortir du lit le matin. Il a besoin de savoir que le monde attend quelque chose de lui et que, quoi qu'il en soit, cet élan doit venir du cœur. Une personne doit se sentir utile et importante et cette importance doit être liée à des tâches spécifiques

qu'elle seule peut être en mesure d'accomplir. Vos rôles, vos objectifs et vos ambitions sont-ils clairs ? Ils le seront bientôt.

2 Avoir et entretenir des relations saines: Que nous le voulions ou pas, nous apprenons beaucoup plus les uns des autres que ce que nous apprenons des livres, des films, de la télévision ou de tout autre média. Les histoires que les gens autour de nous vivent nous touchent profondément. À travers ces différentes recherches et essais, le Dr Frankl a fait la démonstration que des relations saines étaient essentielles pour vivre une vie signifiante. Dans quelle mesure vos relations sont-elles saines et significatives ? Comment les gens vous affectent-ils et comment les affectez-vous ? Nous consacrerons beaucoup de temps à réfléchir à la direction à laquelle nous souhaitons que prennent vos relations.

3 Avoir une perspective libératrice face à la souffrance et aux défis: Chaque être humain fait l'expérience de la souffrance et des défis. Notre attitude envers la souffrance, cependant, peut la racheter et peut-être même nous permettre de la voir comme quelque chose de bénéfique. La tentation de jouer la victime est intense, mais le Dr Frankl croyait que s'arrêter pour faire une liste des nombreuses façons dont une épreuve sert également de bénédiction prend tournure différente face à notre souffrance. Souffrir et relever des défis demandent souvent du chagrin, mais nous pouvons aussi célébrer notre capacité humaine unique à nous élever au-dessus de ces expériences douloureuses, à les racheter et à les transformer en quelque chose de beau. Aimez-vous jouer à la victime ? Ou avez-vous une relation saine envers la souffrance et les défis ? Nous aborderons ce sujet dans le module sur la libération de nos souffrances face à nos histoires de vie.

À QUOI PEUX-TU T'ATTENDRE DE CE PROGRAMME EN LIGNE?

Une fois que nous planifions notre vie en activant le moteur du sens, nous pouvons nous attendre à de sérieux changements... positifs.

Premièrement, lorsque nous identifions nos rôles, nos objectifs et nos ambitions, nous pouvons nous attendre à plus de clarté. Vous serez étonné du stress que vous subissez dans la vie simplement parce que vous ne savez pas qui vous êtes et ce que vous êtes censé faire.

Deuxièmement, vous pouvez vous attendre à des changements dans vos relations. Vous pourriez même devoir abandonner certaines des relations dans lesquelles vous vous êtes investis et qui ne sont pas saines. En fait, ce sera votre choix, mais au moins vous en serez plus conscient. Une fois que vous savez dans quelles relations vous devez investir plus de temps et desquelles vous devez accorder moins d'énergie, votre vie sociale ressemblera beaucoup plus à un atome relationnel en bonne santé qu'un entassement de relations lourdes et énergivores qui vous procurent de l'insatisfaction dans votre vie.

Troisièmement, vous pouvez vous attendre à laisser aller les épreuves et la douleur qui vous a frappé. Notre processus vous permettra de faire un deuil sain de la douleur que vous avez éprouvée, tout en transformant cette douleur en expériences fondamentales dont vous avez besoin pour devenir une personne impactante et empathique. Notre espoir est de vous aider à faire le voyage de victime impuissante à humain heureux et libéré.

COMMENT FONCTIONNE LE PROGRAMME?

Lorsque nous avons conçu ce programme, nous nous sommes imaginés en train de vous amener avec nous dans notre univers. De façon simple, vous pourriez réaliser ce travail en quelques heures. Nous suggérons même de le faire d'un trait en prévoyant une journée et pourquoi pas un week-end où vous vous laisserez guider tout au long du parcours. Nous sommes là pour l'exécuter avec vous, donc, ce n'est pas une formation proprement dite, mais bien un parcours dans le but de vous aider à créer un plan de vie à votre image.

Il suffit de lire l'introduction de chacun des modules, regarder la vidéo, puis remplir le module la section du plan de vie associé à chaque vidéo. Si vous désirez le faire en plusieurs étapes, c'est aussi possible. Votre nom d'utilisateur et votre mot de passe n'expirent pas, vous pouvez donc suivre le cours à votre guise. Après avoir terminé tous les modules, votre plan de vie est terminé. Une fois qu'il est terminé, vous pouvez l'ajuster à tout moment, et ce, pour le reste de votre vie. Nous vous avons aussi inclus un bonus d'une grande valeur. Au module 10, vous aurez toutes les directives pour utiliser le planificateur quotidien pour vous garder sur la bonne voie et vous aider à réaliser ce plan de vie tel que vous l'avez imaginé. Il vous faudra prévoir environ trente jours de suivi avec l'outil pour qu'il devienne une habitude, une seconde nature. Cela dit, une fois que vous vous serez engagé face à votre plan de vie, les gens commenceront à remarquer la clarté et l'évolution que vous êtes en train d'orchestrer, et vous commencerez également à ressentir un sens profond. Cela a fonctionné pour des millions de personnes et cela fonctionnera aussi pour vous.

« PARCE QU'ENSEMBLE ON VA PLUS LOIN » **BONUS 2 : LA COMMUNAUTÉ BELIEVE**

Parfois, lorsque nous reprenons les commandes de notre vie, nous ressentons un grand vertige. Ce grand vertige est parfois accompagné de doutes, de peurs de décevoir, de difficulté à s'exprimer, à se prioriser, à prendre notre place... à exister.

En plus de vous suggérer fortement de faire l'expérience de cette formation avec quelqu'un que vous aurez de la facilité à exprimer votre désir profond de vivre VOTRE VIE, nous avons créé un espace où vous pourrez venir déposer vos rêves, vos ambitions, vos engagements, discuter du sens profond que vous souhaitez faire prendre à votre vie auprès de gens comme vous qui souhaitent réaliser de grandes choses. Bien évidemment, ce n'est pas un espace social pour discuter de tout et de rien, mais bien un

espace bienveillant que nous mettons à votre disposition dans le but de vous accompagner dans l'exécution de votre plan de vie.

Nous y avons inclus, gratuitement, une micro-formation pour vous aider dans l'exécution de votre plan de vie. Cette micro-formation a pour but de nourrir votre élan de transformation et vous guider dans vos défis.

Rendez-vous sur votre portail de formation pour obtenir votre lien pour rejoindre la communauté Believe

PLANIFIER VOTRE DÉPART MAINTENANT

Je vous invite à prendre votre agenda et planifier maintenant votre départ. Comme nous l'avons mentionné précédemment, vous pouvez faire le programme à votre guise. Cependant, nous vous suggérons vraiment de vous prévoir un week-end juste pour vous. Nous sommes convaincus que vous trouverez la meilleure formule pour vous.



Regardez les 11 vidéos



Compléter les modules
avec Robert et François



Créer votre
plan de vie

MODULE 1

Découvrons les tournants positifs et négatifs de votre vie.

Partie 1 :

Prenez le temps de réfléchir aux événements marquants de votre vie. Listez tous les tournants majeurs de votre vie. Par exemple, un tournant de votre histoire pourrait être la rencontre de quelqu'un, avoir connu une victoire ou un échec. La perte de quelqu'un ou de quelque chose. Quoi qu'il en soit, ce sont le genre d'événements (positifs ou négatifs) sur lequel vous êtes peut-être resté accroché.

La vie a changé à jamais pour toi, à quel moment ?

Partie 2 :

Créez un titre pour chaque tournant de votre vie et décrivez brièvement ce qui est arrivé. Pour chacun de ces événements, sur la droite numérique, encerclez la valeur positive ou négative. Utilisez des nombres positifs si cet événement a été un événement positif pour vous et un chiffre négatif si l'expérience s'est avérée négative.

Tournant de vie

Titre : _____ (-) 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (+)

Description : _____

Tournant de vie

Titre : _____ (-) 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (+)

Description : _____

Tournant de vie

Titre : _____ (-) 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (+)

Description : _____

Tournant de vie

Titre : _____ (-) 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (+)

Description : _____

Tournant de vie

Titre : _____ (-) 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (+)

Description : _____

Tournant de vie

Titre : _____ (-) 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (+)

Description : _____

Tournant de vie

Titre : _____ (-) 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (+)

Description : _____

Tournant de vie

Titre : _____ (-) 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (+)

Description : _____

[illegible]

MODULE 2

Voyez votre vie d'un regard différent.

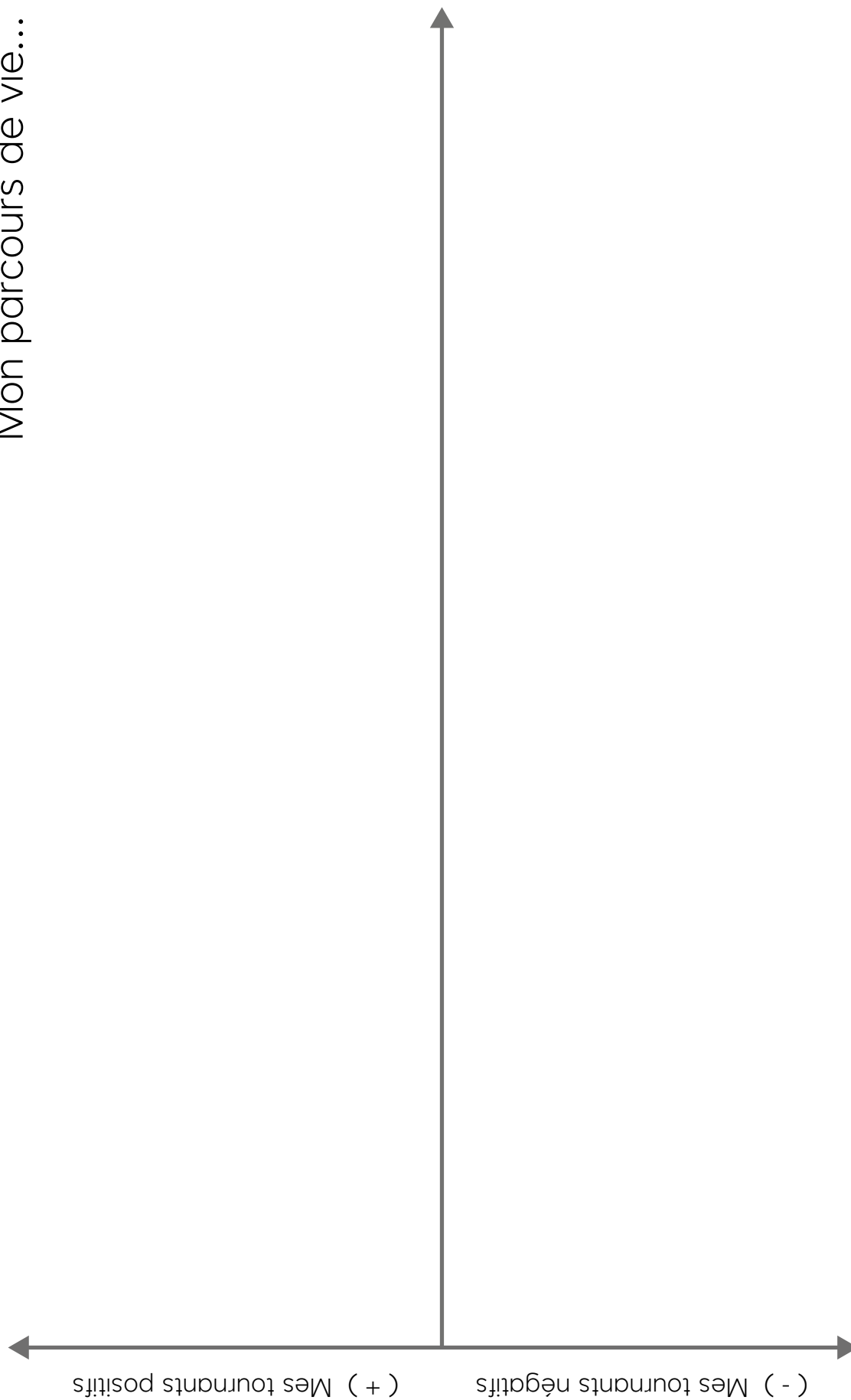
Partie 1 :

Transférez chacun de vos tournants positifs et négatifs sur la ligne du temps. Marquer les événements positifs au-dessus de la ligne centrale et les événements négatifs ci-dessous. Nous vous en avons mis plusieurs exemplaires pour permettre les erreurs et aussi pour vous permettre de faire évoluer votre chronologie.

Partie 2 :

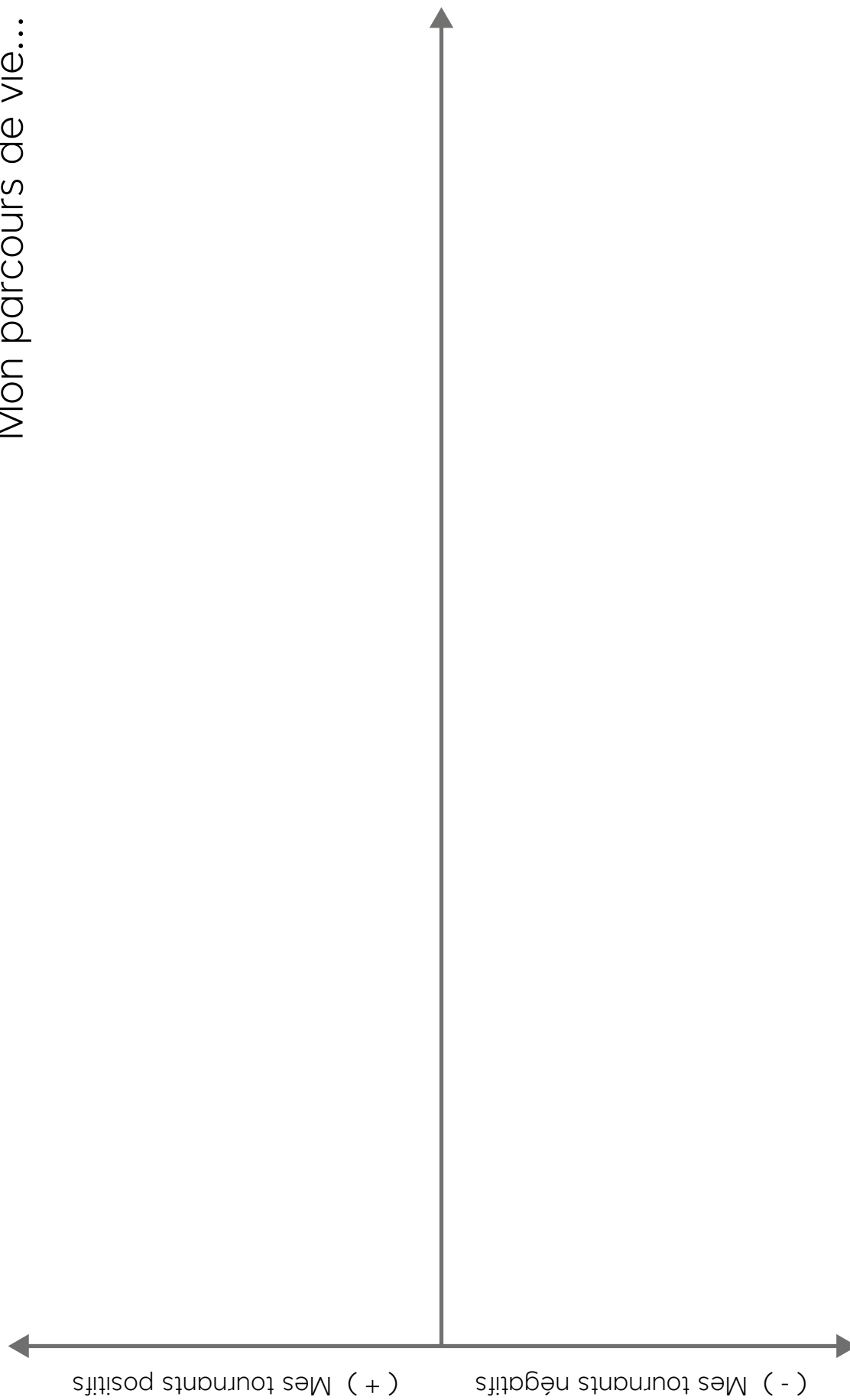
Une fois que vous avez terminé votre chronologie, revenez en arrière et demandez-vous ce que pourrait bien être le thème de votre vie. Le thème de ta vie évoluera avec le temps, alors ne vous inquiétez pas si ce n'est pas parfait. L'objectif de ce programme est aussi de créer l'avenir en fonction de ce que vous souhaitez. Pour l'instant, nous dressons le bilan sur ce que repose ta vie jusqu'à présent.

Mon parcours de vie...



La thématique de ma vie :

Mon parcours de vie...



La thématique de ma vie :

[illegible]

MODULE 3

Tirer le meilleur de vos tournants négatifs et laissez l'amertume derrière vous.

Beaucoup de grands leaders sont devenus grands parce qu'il vécu des virages négatifs dans leur vie. Prenez un moment pour réfléchir. Demandez-vous s'il y a des opportunités cachées derrière vos expériences difficiles dans votre vie.

TOURNANT NÉGATIF

Titre: _____

Levier de transformation : _____

TOURNANT NÉGATIF

Titre: _____

Levier de transformation : _____

TOURNANT NÉGATIF

Titre: _____

Levier de transformation : _____

TOURNANT NÉGATIF

Titre: _____

Levier de transformation : _____

TOURNANT NÉGATIF

Titre: _____

Levier de transformation : _____

TOURNANT NÉGATIF

Titre: _____

Levier de transformation : _____

TOURNANT NÉGATIF

Titre: _____

Levier de transformation : _____

TOURNANT NÉGATIF

Titre: _____

Levier de transformation : _____

[illegible]

MODULE 4

Clarifiez les 5 rôles les plus importants que vous jouez dans votre vie

Partie 1 :

Énumérez cinq rôles que vous jouez dans la vie en les encerclant parmi la liste des rôles que nous vous avons fournis.

Partie 2 :

Les histoires les plus marquantes sont claires. Si vous avez plus de cinq rôles, essayez de vous concentrer sur les cinq plus importants. Demandez-vous s'il y a des rôles dont vous devez vous débarrasser.

Vos rôles

(listez-en cinq)

- Être spirituel
- Époux / épouse
- Amant / maîtresse
- Père / mère
- Frère / sœur
- Grand-parent
- Ami
- Confident
- Employé
- Bourreau
- Gestionnaire
- Retraité
- Athlète
- Artiste
- Victime
- Mentor
- Sauveur
- Pourvoyeur
- Chef d'entreprise

Autre _____
Autre _____
Autre _____

[illegible]

[illegible]

MODULE 5

Définissez une ambition unique pour chaque rôle que vous jouez et réveillez-vous en sachant où vous vous dirigez.

Partie 1 :

Dressez la liste de vos cinq rôles principaux. (Nous en avons ajouté six de plus, car c'est un document en évolution.)

Partie 2 :

Résumez vos ambitions pour chaque rôle et écrivez-les dans l'espace prévu à cet effet.

Rôle	Ambition
	Qu'est-ce que tu veux?
	Qu'est-ce que tu veux?

Rôle	Ambition
	Qu'est-ce que tu veux?
	Qu'est-ce que tu veux?
	Qu'est-ce que tu veux?

Rôle	Ambition
	Qu'est-ce que tu veux?
	Qu'est-ce que tu veux?
	Qu'est-ce que tu veux?

[illegible]

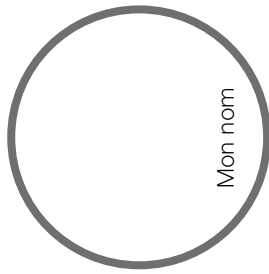
MODULE 6

Identifiez les relations les plus importantes et passez-les en revue à l'aide de cet outil visuel.

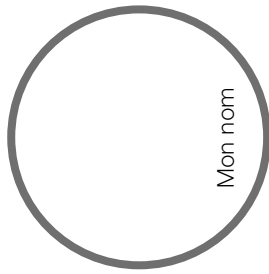
Écrivez votre nom dans le cercle au centre. De là, dessinez des bulles tout autour de votre cercle pour créer un visuel de représentation des personnes de votre vie. Lorsque vous avez terminé, votre atome doit ressembler à un diagramme qui représente les relations que vous avez dans votre vie. À partir de là, nous commencerons à réfléchir à la façon de rendre votre vie relationnelle plus saine.

Puisque c'est un document évolutif, nous vous avons donné quatre copies de « l'atome relationnel ». N'hésitez pas à y revenir régulièrement et faites-le évoluer à mesure que vos relations changent.

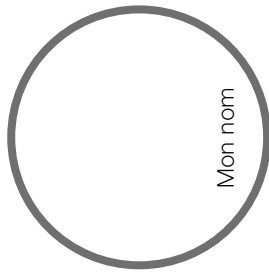
Atome relationnel



Atome relationnel



Atome relationnel



[illegible]

MODULE 7

Analysez vos relations et apportez des changements positifs.

Pour chacune de vos relations majeures dans votre vie, nous vous proposons quelques questions de réflexion. Votre atome relationnel est un document évolutif. Gardez en tête qu'il ne sera jamais parfait. Cependant, les relations sont importantes. Nous sommes des êtres de relation et prendre le temps de s'arrêter pour y réfléchir est d'autant plus pertinent.

Répondez aux questions suivantes, puis prenez action sur vos décisions. Quelles relations avez-vous besoin de renforcer? Quelles relations devez-vous abandonner? Utilisez les questions de réflexion suivantes et laissez-vous guider pour apporter des modifications dans votre vie sociale.

1. Quelles relations dans mon atome relationnel font de moi une meilleure personne?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

* Des études démontrent que dans cinq ans, nous deviendrons la somme des personnes que nous fréquentons le plus. L'un des changements que nous pouvons faire dans notre vie sociale est de passer volontairement plus de temps avec ces personnes.

2. Quelles relations dans mon atome relationnel ont un effet négatif sur la personne que je deviens?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

* Si dans cinq ans, nous devenons la somme des gens que nous fréquentons le plus, comment pouvons-nous ajuster notre vie pour passer moins de temps avec ces personnes. Y a-t-il des relations ici que nous puissions revoir ou abandonner?

3. Qui sont les personnes de mon atome relationnel avec lesquelles je dois passer plus de temps parce que je suis une influence positive dans leur vie?

-
-
-
-
-
-
-
-

* Non seulement nous devenons la somme des gens que nous fréquentons le plus, mais eux aussi, deviennent comme nous. Comment pouvons-nous être plus conscients de nos intentions dans la relation avec eux ? Comment pouvons-nous avoir une influence positive sur ces personnes?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

MODULE 8

Définissez une vision à long terme et significative de votre vie qui servira de boussole.

À quoi voulons-nous que nos vies ressemblent dans 1 an, 5 ans, 10 ans? Quel genre de relations voulons-nous avoir? À quoi ressemble notre vie financière? Sommes-nous en bonne santé? Utilisez ce module pour créer des énoncés de vision pour les domaines importants de votre vie, puis considérez vos réponses comme un filtre de décision pour l'avenir. Si présentement votre réalité ne correspond pas à la vision que vous avez exprimée, dirigez-vous dans une direction plus saine. Définir une vision qui vous assure un avenir qui vous permettra d'ajouter plus de sagesse dans le « ici et maintenant ».

Mes relations

Dans 10 ans, j'aimerais que mon conjoint/e me considère comme...

Mes relations

Dans 10 ans, j'aimerais que mes enfants me considèrent comme...

Mes relations

Dans 10 ans, j'aimerais que mes amis me considèrent comme...

Mes relations

Dans 10 ans, j'aimerais que mes collègues de travail me considèrent comme...

Ma carrière

Dans 10 ans, j'aimerais avoir accompli ces choses dans ma carrière...

Mes finances

Dans 10 ans, j'aimerais avoir accompli ces objectifs financiers...

Ma santé / mon apparence

Dans 10 ans, j'aimerais ressentir cela dans ma santé et dans mon corps...

Spiritualité / développement personnel

Dans 10 ans, j'aimerais sentir que j'aurais évolué en tant qu'humain vers...

[illegible]

MODULE 9

Précisons les projets que vous souhaitez accomplir pour chacun de vos rôles.

Partie 1 :

Réécrivez vos rôles principaux.

Partie 2 :

Réécrivez vos ambitions pour chaque rôle.

Partie 3 :

Décomposer chacune de vos ambitions en projets que vous pouvez réaliser étape par étape.

Rôle	Ambition	Projets

Rôle	Ambition	Projets

Rôle	Ambition	Projets

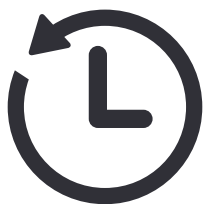
[illegible]

[illegible]

[illegible]

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal blue lines across its entire width. The paper is otherwise completely empty, with no margins, text, or other markings.

[illegible]



L'outil de planification *Believe*

Par Robert Savoie et François Gaudreault

INTRODUCTION

Et si vos problèmes de blocages et de procrastination n'étaient pas en fait des défauts mais bien de la façon dont vous abordez et la manière dont vous structurez vos journées?

Nous avons entamé une belle démarche. Déjà, d'avoir apporté de la clarté et fait le ménage dans vos projets de vie, c'est un gros WOW! Par contre, vous verrez qu'en intégrant un outil comme nous allons vous le présenter dans les prochaines lignes, vous aiderez considérablement à réaliser vos projets.

Ça a fait des merveilles pour moi et François, et je crois que ça marchera aussi pour vous.

À QUOI RESSEMBLAIT NOS VIES AVANT

Il y a peu d'années, j'étais coincé. J'avais mis à profit plusieurs projets, écrit trois livres best-sellers, mais j'avais aussi l'impression que l'époque où je me réalisais pleinement dans mes projets semblait révolue.

Au lieu de ça, j'avais l'impression de courir après une vie qui n'était pas la mienne et je devenais un horrible procrastinateur. Je suis passé de cette personne avec de grandes ambitions qui générerait beaucoup d'activité, à un entrepreneur perdu qui générerait plus de bruit sur les réseaux sociaux que d'activités réelles. À cette époque, j'avais une autre entreprise qui me permettait de me garder la tête hors de l'eau.

J'ai longtemps pensé que le problème était moi, dans mon incapacité à concrétiser mes désirs. Mais en cherchant à comprendre pourquoi je n'arrivais pas à me sortir de cette spirale improductive et essouffante, j'ai réalisé que le problème était dans la façon dont je structurais mes journées.

Par exemple, avant de créer l'**outil de planification Believe**, ma journée ressemblait à ceci:

Matin: Au lieu de me consacrer à mes désirs profonds d'aider les gens à travers la francophonie à se libérer de la souffrance de leur histoire de vie, je répondais à des courriels, je passais un temps fou sur les médias sociaux, je disais oui à tout et j'attendais CETTE occasion de briller... Cela n'arrivait jamais!

Après-midi: J'avais des horaires désorganisés car je n'avais pas de buts précis, puis il m'arrivait constamment d'être distrait par les actions des autres qui m'apparaissaient comme étant les choses à faire.

Soirée: Je travaillais de longues heures pour réaliser mes projets et j'avais constamment l'impression que cela n'avancait pas comme je voulais. Cela me frustrait au plus haut point.

Cette routine cavalière a continué pendant des années et je n'ai pas réussi à produire quelque chose digne de la carrière internationale que j'ai la chance de chérir aujourd'hui.

J'AI ALORS RÉALISÉ D'OÙ VENAIT LE PROBLÈME

Je me suis rendu compte que ma carrière allait s'effondrer si je ne faisais rien, alors j'ai embauché François pour m'aider à clarifier mon entreprise, me reconnecter avec ma boussole intérieure mais aussi pour m'aider à réorganiser mon quotidien. À cette époque, les astres se sont alignés. J'étais dans une formation avec François Lemay et sur un Mastermind d'entrepreneur avec Martin Latulippe. Lorsqu'on dit être au bon endroit au bon moment, c'est exactement ce que j'ai ressenti. La vie me parlait! Dans les mois qui ont suivi, j'ai mis en place de nouvelles routines de travail, et surtout, j'y ai intégré ce qui compte vraiment pour moi.

Ma plus grande découverte a été de constater qu'en plus de devoir gérer mon temps, j'avais besoin de gérer mon énergie mentale.

Dans cette démarche de clarification, j'ai découvert que le cerveau fonctionne comme un muscle, et que pendant tout le temps où je me battais pour m'asseoir et travailler, j'épuisais le muscle. Je n'avais pas besoin de mieux gérer mon temps, je devais mieux gérer mon énergie mentale. J'avais besoin d'une nouvelle façon de structurer ma journée, afin de profiter au maximum de mon esprit lorsque celui-ci était le plus fort.

UN OUTIL FORMIDABLE... POUR RÉALISER DE GRANDES CHOSES

Nous n'avons pas la prétention de dire que cet outil est le meilleur au monde, mais nous avons l'humilité d'affirmer qu'il a tous les ingrédients réunis pour transformer des vies. Pour être plus productif, nous avons créé une routine quotidienne à compléter chaque matin. Contrairement à un agenda normal que nous pourrions utiliser pour gérer notre temps, cet outil vous aide aussi à gérer votre énergie mentale.

Selon le Dr Henry Cloud, les trois clés pour être productif sont:

- 1 S'engager à focaliser sur l'essentiel** - Celui-ci signifie se concentrer sur une chose jusqu'à ce que des progrès sérieux aient été accomplis.
- 2 Créer une bulle productive** - Cela signifie qu'il doit y avoir une forte capacité à empêcher les distractions.
- 3 Garder en tête ce que l'on veut réaliser** - Cela signifie qu'il faut nous rappeler tout au long de la journée ce sur quoi nous sommes censés travailler.

Lorsque nous sommes épuisés par notre travail, lorsque nous disons OUI à tout et que nous ne nous concentrons pas sur ce qui est important, nous en faisons moins.

Pour transformer nos vies, il faut accepter de briser les cycles de contentement et s'ouvrir à une vie remplie de réalisation. L'outil proposé vous aidera à briser le moule.

Voici quelques choses qui rendent cet outil si formidable :

- Il vous oblige à travailler d'abord sur vos projets les plus importants.
- Il vous oblige à vous concentrer uniquement sur trois projets importants par jour.
- Il s'occupe des bestioles mentales qui causent la procrastination.
- Il vous rappelle chaque jour votre thème de vie et crée ainsi un filtre pour vous aider à prendre de meilleures décisions.
- Il limite le nombre de rendez-vous que vous prendrez.
- Il s'appuie sur le repos et la récompense pour que votre esprit se recharge et soit capable de travailler plus fort à long terme.
- Il permet des séances de travail illimité afin que l'horloge fonctionne pour vous plutôt que vous travailliez pour l'horloge.

Chaque section de ce petit système, facile à utiliser, est conçu pour surmonter un peu la lutte créative et vous aider réellement à concrétiser vos projets devenus importants pour vous.

VOUS VOUS DEMANDEZ : L'OUTIL A-T-IL AIDÉ?

Le résultat ? En moins de 6 mois, j'ai cédé mon ancienne entreprise, fermé physiquement mon centre, et sans blague, en sachant précisément ce que je devais faire, je me suis mis à accueillir l'abondance. Je suis parti pour une première tournée de conférence en Europe, et transformé les retraites/ateliers que je donnais en salle.

Sans cet outil de productivité, je doute que je réussirais à en faire autant en étant aussi alignée. Depuis j'ai mis en place le programme Phénix avec François qui est devenu mon partenaire d'affaires. J'ai créé aussi le programme Freedom qui est la suite du programme Phénix et je sens que j'ai beaucoup plus d'impact aujourd'hui que je pouvais en avoir il y a à peine quelques années. Fini le temps où j'étais frustré à la fin de mes journées. Malgré mon horaire chargé, je prend du temps pour moi et ma famille. Je suis concentré et productif, et vous savez quoi, j'adore cela.

VOTRE TRAVAIL EST IMPORTANT

Le calendrier de productivité **EST UN MODULE BONUS... ET PUISSANT**. Nous l'avons mis en place pour vous aider à concrétiser vos projets. Le calendrier productivité joue un rôle important dans cette mission.

Nous pensons que c'est une tragédie quand des gens brillants ne sont pas capables de mettre leurs projets à contribution. Que vous soyez artiste, propriétaire d'une petite

entreprise, écrivain, coach de vie, manager, préparateur physique ou que vous ayez un travail dans lequel vous devez en permanence créer du nouveau matériel, cet outil quotidien qui se répète tous les jours vous sera utile.

Notre espoir est que vous l'utilisez transformer votre vie et celle des autres autour de vous.

Je vous suis reconnaissant pour ce que vous faites et nous sommes déjà reconnaissants pour tout ce que vous allez réaliser avec cet outil.

Robert Savoie

En collaboration avec François Gaudreault

FONCTIONNEMENT DE L'OUTIL DE PRODUCTIVITÉ BELIEVE



Chaque jour, pendant les 30 prochains jours, compléter l'**outil de planification BELIEVE**. Vous n'avez aucune raison de le remettre à plus tard car il est simple et facile à utiliser. Si vous faites cela trente fois, vous développerez de nouvelles habitudes, deviendrez plus productif, surmonterez la procrastination et terminerez des projets comme vous ne l'avez fait auparavant.

Une fois que vous avez terminé trente jours, vous pouvez continuer à utiliser le système, mais vous n'en avez peut-être pas besoin. L'idée ici est de changer la façon dont vous structurez votre temps et apprendre à prioriser votre vie. Quand vous aurez fait cela trente fois, vous aurez créé de nouvelles habitudes. N'hésitez pas à l'utiliser à nouveau pour renforcer votre nouvelle structure de travail.

Voici à quoi ressemble chaque page:

L'**outil de productivité Belive** (OPB) fonctionne mieux pour les personnes n'ont pas l'impression d'être en contrôle de leurs journées. Si votre journée de travail implique la nécessité de faire des progrès sur plusieurs grands projets, il sera bénéfique. Il est conçu pour aider les gens à devenir productifs de façon saine, à surmonter la procrastination, à cesser de comparer leur productivité à un idéal et à améliorer la créativité. L'outil de productivité Believe force le temps à travailler pour vous et non le contraire. Voici comment fonctionne chaque composante que vous remplirez chaque jour:

INSTRUCTIONS D'UTILISATION QUOTIDIENNE

- Imprimez 30 pages, poinçonnez-les et insérez-les dans un cartable.
- Chaque jour, compléter la page avant de commencer à travailler.
- Remplissez la page dans cet ordre:
 1. Date du jour
 2. Si je pouvais revivre aujourd'hui, voici ce que je ferais différemment
 3. Les choses que je peux apprécier aujourd'hui
 4. Rendez-vous
 5. Mon thème de vie
 6. Projet un... deux... trois
- Lorsque vous avez terminé votre journée, transférez les projets incomplets au lendemain. Cela peut également être fait le lendemain matin.

VOICI POURQUOI CHAQUE SECTION EST IMPORTANTE

SI JE POUVAIS REVIVRE AUJOURD'HUI, VOICI CE QUE JE FERAIS DIFFÉREMMENT



Après avoir rempli la date d'aujourd'hui, complétez cette section avant même de penser à votre travail. Une partie intégrante de l'outil, consiste à se demander ce qui se passerait le plus si on pouvait « revivre aujourd'hui » (avant même de l'avoir vécu). Cette idée a d'abord été proposée par le Dr Viktor Frankl, un

psychiatre qui a travaillé avec des patients déprimés et suicidaires. Il leur demandait d'entreprendre leur journée en se demandant «ce qu'ils feraient différemment». Cette astuce mentale lui permettait d'évaluer ce qui était vraiment important et les aidait à apprendre de leurs erreurs passées avant même de les avoir faites. Cette question simple et profonde, vous évitera de vous laisser prendre dans des problèmes insignifiants et vous permettra de vous concentrer davantage sur ce qui compte vraiment. La plupart des gens se réveillent inquiets de tout ce qu'ils ont à faire, mais si vous pensez à ce que vous feriez différemment si vous prétendez vivre à nouveau aujourd'hui, vous vous rendrez compte que la plupart des choses qui vous inquiètent ne valent pas la peine et vous ajouterez plus d'éléments relationnels à votre vie. Il faut noter que le Dr Frankl a soi-

Si je pouvais revivre aujourd'hui, voici ce que je ferais différemment

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

gné plus de 30 000 patients déprimés et qu'aucun ne s'est suicidé sous sa surveillance. Se demander ce que vous feriez différemment si vous viviez de nouveau aujourd'hui est l'une des clés pour vivre une vie plus significative et vous aide à revoir vos priorités.

LES CHOSES QUE JE PEUX APPRÉCIER AUJOURD'HUI



Le Dr Neil Fiore est l'un des meilleurs experts mondiaux en matière de procrastination. Il a passé des décennies à étudier pourquoi nous avons tendance à reporter notre travail et il a travaillé avec des milliers de clients pour les aider à devenir plus productifs. Fait intéressant, l'une des raisons pour lesquelles le Dr Fiore dit que nous procrastinons, c'est parce que nous croyons qu'en faisant notre travail, nous passons à côté de quelque chose d'amusant ou de plaisant. Il a constaté que lorsqu'il faisait faire à ses clients une liste de toutes les choses agréables qu'ils pouvaient faire plus tard dans la journée, ils avaient tendance à être plus disposés et capables de faire leur travail parce qu'ils savaient qu'ils allaient encore profiter de la vie. Utilisez cette section pour faire une liste de quelques choses que vous pouvez profiter plus tard dans la journée, comme un dîner avec votre conjoint, une promenade avec votre chien, un match de votre sport préféré à la télévision ou même un excellent repas. Vous serez beaucoup plus disposé à travailler en sachant que vous ne passerez pas à côté de ce qui vous fait du bien dans la vie. De plus, vous profiterez beaucoup plus de ces récompenses plus tard, après les avoir gagnées.

Les choses que je peux apprécier aujourd'hui

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Écrire des choses que je peux apprécier aujourd'hui vous aide:

- Gagnez un sentiment de calme en vous rappelant que la vie est, en fait, agréable.
- Concentrez-vous sur le travail maintenant parce que vous savez que vous pourrez profiter de quelque chose plus tard.
- Être plus présent avec les autres plus tard dans la journée en sachant que vous avez fait votre travail plus tôt.

RENDEZ-VOUS

 Bien sûr, nous avons tous des rendez-vous tout au long de la journée, donc nous avons fait de la place pour que vous en écriviez jusqu'à 7. Si vous en avez plus de 7, vous devriez reconsidérer la disponibilité que vous offrez aux gens. Cela affecte-t-il votre capacité à faire votre travail ? Si c'est le cas, réduisez votre disponibilité et assurez-vous de ne pas utiliser vos rendez-vous pour reporter les actions que vous savez que vous devez faire pour vos projets.

RENDEZ-VOUS...

— : —	_____
— : —	_____
— : —	_____
— : —	_____
— : —	_____
— : —	_____
— : —	_____

LISTE DES CHOSES À FAIRE

 La création d'une courte liste de choses à faire vous évitera de vous soucier de tout ce dont vous avez besoin pour faire ce que vous devez faire ce jour-là. Une fois sur papier, il n'y a plus de confusion. N'utilisez pas cet espace pour les grands projets, car ceux-ci iront ailleurs, mais utilisez-les plutôt pour des choses que vous savez que vous devez faire, mais que vous pouvez reporter jusqu'à ce que le travail important soit fait. Ne vous attaquez qu'à votre liste de choses à faire qu'une fois que vous avez franchi une nouvelle étape dans votre projet le plus important.

CHOSSES À FAIRE

☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____

Tenir une liste de choses à faire aide:

- Soulagez votre stress en éliminant les petites choses de votre esprit et en les mettant sur papier.
- Augmentez votre fiabilité en vous assurant que vous avez les petites choses par écrit et que vous pouvez continuer après vous être attaqué aux grandes choses.
- Augmenter la productivité en notant et en accomplissant des tâches quotidiennes.
- Vous évite d'oublier les petites choses.

MON THÈME DE VIE

 Si vous avez suivi le Processus du programme Believe, vous connaissez déjà votre thème de vie. Si vous ne l'avez pas fait, il vous suffit d'indiquer ce que représente votre vie ou ce pour quoi vous aimeriez être reconnu avant de mourir. Utilisez votre thème de vie comme un filtre à partir d'aujourd'hui. Chacun de vos projets s'inscrit-il dans votre thème de vie ? Si ce n'est pas le cas, arrêtez de travailler dessus ou changez votre thème de vie. Trop de gens passent trop de temps à travailler sur des projets qui n'ont rien à voir avec leur objectif. Votre thème de vie est votre filtre de décision.

LE THÈME DE MA VIE _____

Écrire votre thème de vie vous aide:

- Gagnez de la clarté en vous donnant un filtre décisionnel grâce auquel vous pouvez éliminer les projets et les tâches qui ne vous représentent pas.
- Bâissez votre estime de soi en vous rappelant chaque matin que vous êtes sur la planète pour une raison et un but.
- Vivre sans regret en vous assurant que vos projets vont dans le sens de votre thème de vie.

PROJET UN

 Quel est ce grand projet sur lequel vous devez vous concentrer ? Dans leur livre «L'instinct de Volonté» l'auteur, avance un argument convaincant : le cerveau fonctionne comme un muscle, ce qui signifie qu'il se fatigue au fil de la journée. Pour cette raison, une personne productive s'attaque à leur projet le plus important en premier. En fait, s'il est possible d'effectuer une heure ou deux de travail avant toute conversation importante, de répondre à des courriels et, pour certains, même de prendre le petit déjeuner, vous constaterez que votre productivité augmentera considérablement. Nous connaissons des gens qui n'allument leur téléphone qu'après la fin de leur première session de travail. Les gens qui utilisent des systèmes de productivité comme on vous le suggère réalisent qu'ils font plus de travail pendant leurs deux premières heures que pendant les douze heures suivantes. Si un écrivain, par exemple, écrit 1 000 mots par jour avant 9 heures, il achèvera plus de six livres complets par an. Faites le calcul. Protégez cette première séance de travail comme si c'était votre retraite, car c'est le cas.

PROJET #1

Ce que je fais
aujourd'hui

H:

M:

Après une bonne nuit de sommeil, le cerveau est vif, frais et prêt à travailler dès le matin. Ne laissez pas ce temps passer à répondre à des courriels et à aider d'autres personnes à faire leur travail. Ou pire, ne laissez pas ce temps à accumuler de

l'information comme écouter les nouvelles, regarder les médias sociaux ou lire vos courriels. Vous pouvez le faire plus tard. Dans la rubrique «Projet 1», écrivez le nom du projet sur lequel vous allez passer les deux premières heures environ, puis passez directement à l'action.

Conseils pour s'attaquer projet Un :

- Élaborer une routine matinale et la répéter 5 ou 6 jours par semaine. Exemple : Lève-toi, marche, prends une douche, fais-toi un café, puis travaille sur le projet un.
- Ignorez toutes les critiques du matin. Plus vous combattez l'autocritique, plus votre cerveau devient fatigué. Retardez toutes les pensées négatives jusqu'après votre séance du matin. Vous trouverez beaucoup plus facile de combattre ces pensées dès le matin parce que c'est pendant ces heures que votre esprit est le plus fort.
- À moins que répondre à un courriel ne fasse partie de votre projet, conservez-le pour plus tard. Et ne vous lancez pas dans des conversations insignifiantes qui pourraient vous distraire. L'idée est d'entrer dans la chaise et de commencer à travailler aussitôt que possible avant que quoi que ce soit puisse vous interrompre. Si vous devez emmener les enfants à l'école, s'attaquer au projet un immédiatement quand vous arrivez au bureau.

Ecrire le titre et le but du «Projet #1» chaque matin t'aide :

- À vous concentrer sur le seul grand projet qui doit être réalisé.
- Faire en sorte que vous allez vous sentir bien toute la journée parce que vous vous êtes attaqué à ce projet d'importance tôt le matin.
- Augmenter la productivité en se concentrant sur une chose, chaque jour, jusqu'à ce que ce soit fait.

REPOS/RÉCOMPENSE



Parce que l'esprit fonctionne comme un muscle, il se fatigue facilement et a besoin de pauses régulières. Vous découvrirez que si vous prenez une pause, vous reviendrez à votre travail reposé et prêt à démarrer une autre session.

Ma pause à moi : _____

Ces pauses devraient avoir lieu toutes les 90 à 120 minutes et devraient durer environ 15 à 30 minutes. Considérez chaque pause comme une récompense et notez-les à l'avance. Votre pause peut être aussi simple que d'aller se promener, faire une sieste ou même prendre un café avec un ami. Vous découvrirez également que lorsque vous faites quelque chose qui vous retire la tête de votre travail et de vos projets, vous reviendrez avec de nouvelles idées. Beaucoup de gens productifs se retrouvent coincés, puis vont promener le chien et reviennent avec une nouvelle idée formidable. Marquez

vos pauses repos/récompense à l'avance pour que vous sachiez que vous n'êtes pas esclave de vos projets mais que cela fait partie d'une journée productive et agréable.

L'écriture des pauses Repos/Récompense entre les sessions de projet vous aide:

- Faire des pauses intentionnelles pour vous reposer l'esprit.
- Augmentez votre productivité parce que vous êtes rechargé.
- Stimule la créativité en concentrant votre esprit sur autre chose, permettant à l'inspiration de revenir à ses propres conditions.

GESTION DU TEMPS

 Beaucoup de gens éprouvent de la culpabilité lorsqu'ils travaillent sur leur propre projet dans un système de gestion du temps normal. S'ils disent qu'ils vont travailler de 8h à 10h sur un projet et qu'ils sont interrompus, ils se sentent coupables de ne pas avoir répondu à leurs attentes moralement neutres. Le Dr Neil Fiore croit que cela crée une attitude négative envers notre travail qui contribue à la procrastination. À cause de cela, l'outil n'a pas de date définie pour le démarrage ou l'arrêt d'un projet. Vous commencez tout simplement à travailler quand vous le souhaitez et vous arrêtez de travailler quand vous avez l'impression d'avoir accompli suffisamment. Non seulement cela, mais avec l'outil Believe, vous notez en fait combien de temps vous avez travaillé sur un projet une fois que vous avez terminé cette session. Si vous avez travaillé pendant 90 minutes, il vous suffit de marquer H : 1 M : 30 et vous aurez beaucoup à faire pour vous sentir bien. Marquer la durée de votre travail sur un projet APRÈS avoir terminé chaque séance permet d'associer des émotions positives à votre travail, de contribuer à votre sentiment d'accomplissement et d'augmenter les chances que vous vouliez revenir travailler davantage.

H: M:

PROJET DEUX et suivant

 Le projet deux peut être la continuation du projet un ou d'un autre projet. Répétez simplement le processus tout au long de votre journée. Il est peu probable que vous puissiez consacrer une performance mentale optimale à plus de trois projets par jour, nous n'en avons donc inclus que trois

PROJET #2

Ce que je fais
aujourd'hui

H: M:

 Nous avons inclus cette petite icône du cerveau pour révéler combien d'énergie mentale vous perdez au cours de votre journée. C'est un subtil rappel de travailler d'abord sur vos projets importants et, au fil des jours, pour gagner du terrain sur d'autres projets qui sont moins importants.

MAINTENANT COMMENÇONS

Demain matin, complétez votre première grille du début à la fin et continuez à le faire chaque jour jusqu'à ce que vous ayez rempli les 30 pages. Nous croyons fermement que cet outil simple, élégant et réfléchi augmentera considérablement votre productivité créative. Vous pouvez même choisir d'utiliser l'outil que les jours de semaine. C'est votre chemin de réalisation. Laissez-vous aller à votre désir profond.

Voilà pour vous permettre de prendre une nouvelle place dans le monde!

PROJET #1

Ce que je fais
aujourd'hui

H: M:

95%

Ma pause à moi :

PROJET #2

Ce que je fais
aujourd'hui

H: M:

75%

Ma pause à moi :

PROJET #3

Ce que je fais
aujourd'hui

H: M:

50%

Ma pause à moi :

Si je pouvais revivre aujourd'hui, voici ce que je ferais différemment

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Les choses que je peux apprécier aujourd'hui

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

RENDEZ-VOUS...

- : — _____
- : — _____
- : — _____
- : — _____
- : — _____
- : — _____
- : — _____

CHOSSES À FAIRE

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

LE THÈME DE MA VIE

PROJET #1

Ce que je fais
aujourd'hui

H: M:

95%

Ma pause à moi :

PROJET #2

Ce que je fais
aujourd'hui

H: M:

75%

Ma pause à moi :

PROJET #3

Ce que je fais
aujourd'hui

H: M:

50%

Ma pause à moi :

Si je pouvais revivre aujourd'hui, voici ce que je ferais différemment

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Les choses que je peux apprécier aujourd'hui

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

RENDEZ-VOUS...

- : — _____
- : — _____
- : — _____
- : — _____
- : — _____
- : — _____
- : — _____

CHOSSES À FAIRE

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

LE THÈME DE MA VIE

PROJET #1

Ce que je fais
aujourd'hui

H: M:

95%

Ma pause à moi :

PROJET #2

Ce que je fais
aujourd'hui

H: M:

75%

Ma pause à moi :

PROJET #3

Ce que je fais
aujourd'hui

H: M:

50%

Ma pause à moi :

Si je pouvais revivre aujourd'hui, voici ce que je ferais différemment

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Les choses que je peux apprécier aujourd'hui

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

RENDEZ-VOUS...

- ____ : ____ _____
- ____ : ____ _____
- ____ : ____ _____
- ____ : ____ _____
- ____ : ____ _____
- ____ : ____ _____

CHOSSES À FAIRE

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

LE THÈME DE MA VIE

PROJET #1

Ce que je fais
aujourd'hui

H: M:

95%

Ma pause à moi :

PROJET #2

Ce que je fais
aujourd'hui

H: M:

75%

Ma pause à moi :

PROJET #3

Ce que je fais
aujourd'hui

H: M:

50%

Ma pause à moi :

Si je pouvais revivre aujourd'hui, voici ce que je ferais différemment

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Les choses que je peux apprécier aujourd'hui

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

RENDEZ-VOUS...

- ____ : ____ _____
- ____ : ____ _____
- ____ : ____ _____
- ____ : ____ _____
- ____ : ____ _____
- ____ : ____ _____

CHOSSES À FAIRE

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

LE THÈME DE MA VIE

PROJET #1

Ce que je fais
aujourd'hui

H: M:

95%

Ma pause à moi :

PROJET #2

Ce que je fais
aujourd'hui

H: M:

75%

Ma pause à moi :

PROJET #3

Ce que je fais
aujourd'hui

H: M:

50%

Ma pause à moi :

Si je pouvais revivre aujourd'hui, voici ce que je ferais différemment

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Les choses que je peux apprécier aujourd'hui

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

RENDEZ-VOUS...

- : — _____
- : — _____
- : — _____
- : — _____
- : — _____
- : — _____
- : — _____

CHOSSES À FAIRE

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

LE THÈME DE MA VIE

PROJET #1

Ce que je fais
aujourd'hui

H: M:

95%

Ma pause à moi :

PROJET #2

Ce que je fais
aujourd'hui

H: M:

75%

Ma pause à moi :

PROJET #3

Ce que je fais
aujourd'hui

H: M:

50%

Ma pause à moi :

Si je pouvais revivre aujourd'hui, voici ce que je ferais différemment

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Les choses que je peux apprécier aujourd'hui

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

RENDEZ-VOUS...

- : — _____
- : — _____
- : — _____
- : — _____
- : — _____
- : — _____
- : — _____

CHOSSES À FAIRE

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

LE THÈME DE MA VIE

PROJET #1

Ce que je fais
aujourd'hui

H: M:

95%

Ma pause à moi :

PROJET #2

Ce que je fais
aujourd'hui

H: M:

75%

Ma pause à moi :

PROJET #3

Ce que je fais
aujourd'hui

H: M:

50%

Ma pause à moi :

Si je pouvais revivre aujourd'hui, voici ce que je ferais différemment

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Les choses que je peux apprécier aujourd'hui

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

RENDEZ-VOUS...

- : — _____
- : — _____
- : — _____
- : — _____
- : — _____
- : — _____
- : — _____

CHOSSES À FAIRE

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

LE THÈME DE MA VIE

CONCLUSION

OÙ ALLONS-NOUS À PARTIR D'ICI ?

Quatre étapes pour vivre de grandes histoires:

1. **Rappelez-vous que votre histoire compte.** Thomas Paine a dit, "Nous avons le pouvoir de commencer à nouveau le monde," et c'est vrai. Mais accepter cette réalité est effrayant parce qu'elle porte une certaine responsabilité. Mais nous ne pouvons pas vivre en réaction. Nous sommes des croyants forts que Dieu a mis le destin entre nos mains. Nous façonnons vraiment notre réalité. Ton histoire compte. Acceptons une pleine capacité d'agir pour nos vies et avançons.
2. **Agissez.** Les gens sont souvent inspirés par ce processus, mais l'inspiration doit être suivie d'actions. Utilisez l'outil de planification Believe pour rester sur la bonne voie. Une fois votre plan de vie établi, remplissez le PB tous les jours pendant trente jours et votre vie ne sera plus la même, nous vous le promettons.
3. **Comprenez que les gens ne voudront pas que vous changiez.** Quand vous commencerez à vivre une meilleure histoire, vous rencontrerez une résistance relationnelle. Cela peut venir des conjoints, des amis, des collègues et même des ennemis. Beaucoup de gens ont fermé leurs histoires au début de la résistance, mais pouvez-vous citer un seul « changeur de monde » qui n'a pas rencontré de résistance sérieuse ? Faites-vous confiance... ça arrivera.
4. **Rappelez-vous, les enjeux sont élevés.** Si vous voulez vivre une grande histoire, les enjeux sont grands. Beaucoup de gens peuvent avoir leurs boussoles morales orienté par l'histoire que vous vivez. La vie de votre famille et de vos amis peut être façonnée à jamais par l'histoire que vous vivez. Sautez dans votre nouveau plan de vie en vous abandonnant complètement au processus et vous réaliserez le pouvoir de transformation et d'inspiration que vous avez entre les mains.