

AMELIE TRANSITION COACH

L'impact du pouvoir de visualiser ton futur

ET SI TU

LE POUVOIR DE VISUALISER

TON FUTUR

UN E-BOOK POUR T'ACCOMPAGNER DANS
TA REFLEXION SUR TON FUTUR .

OLA!

BONJOUR!

www.amelietransitioncoach.be

lemaireamelie@gmail.com

[Insta:Amelietransitioncoach](https://www.instagram.com/Amelietransitioncoach)

Moi, c'est Amélie

★Coach certifiée, maman, consultante en recrutement, amoureuse, entrepreneuse, marketeuse...

Voici autant de casquettes qui me définissent dans un ordre tout à fait aléatoire ;))

Derrière, tu trouveras une fille qui

- ☆☆croque la vie à pleine dent
- ☆☆croit en un avenir toujours plus brillant
- ☆☆a une envie irrésistible d'apprendre
- ☆☆aime entreprendre et la créativité est son moteur

★Ma conviction: chacun de nous recèle de milliers de trésors et de ressources dont on est pas toujours conscient!

★Ma mission: découvrir ensemble tes ressources et tes talents afin de déployer tout ton potentiel.



Cet ebook, je l'ai créé pour toi!

Pour qu'il soit une base pour ta réflexion. Qu'il s'agisse de ta vie professionnelle et/ou privée. Pour qu'il t'aide à te projeter dans les prochaines années, à visualiser tes désirs, tes rêves. Ne te mets pas de barrière. **Explore toutes tes ressources et libère ton potentiel!**

TU SENS QU'IL EST TEMPS DE BOUGER?
TU AS ENVIE DE SORTIR DE TA ZONE DE CONFORT?
TU VEUX CHANGER DE JOB/VIE?
TU NE TE SENS PLUS ALIGNE(E)

MAIS

POUR ALLER OÙ?
POUR FAIRE QUOI?

Je pense que c'est **La question** la plus récurrente lors de mes coachings. Il existe différentes méthodes et outils pour répondre à ces questions.

Dans cet ebook, je te propose **deux outils de visualisation particulièrement facile à mettre en oeuvre et qui pourrait t'aider dans ta réflexion, voir même éclairer ta lanterne.**

Je te conseille de regarder en parallèle mon workshop sur Instagram qui parle de ce sujet! Tu auras alors toutes les infos utiles pour te projeter, visualiser où tu veux aller et qui tu veux devenir

Cela ne fonction qu'à deux conditions:

1. **Fais ces exercices quand tu as du temps pour toi et devant toi.** Si tu le fais sur l'heure du midi entre 2 collègues bavards ou entouré de tes enfants, en regardant SUIT tout en checkant tes mails...ça craint! Fais-le quand tu as du temps, mets de la musique si tu en as envie mais évite les autres sources de distractions...(le téléphone en fait partie ;)
2. **Ne réfléchis pas . Sois spontanée et amuse-toi!**
Ne te mets pas de barrière! Dis-toi que tout est possible!

Savais-tu que

La visualisation est cette faculté mentale que nous avons tous, de nous représenter un objet, un son, une odeur, une situation, voire une émotion ou une sensation

Le cerveau est incapable de faire la distinction entre le réel et la pensée.

Ce que tu penses, ce que tu imagines,...ton cerveau le prend pour la réalité.

Tu attires à toi ce que tu penses. C'est ce qu'on appelle la loi d'attraction.

Ton état d'esprit est donc clé pour déterminer ce qui va se passer dans le futur.

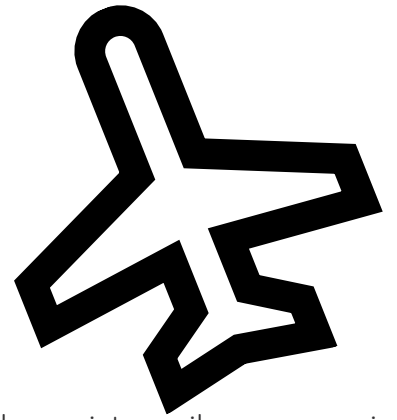
La visualisation est donc un outil fantastique pour imaginer son cap et la première étape pour le rendre réel.

PLUS TU TE FOCALISES SUR LES DIFFICULTES, SUR LES RISQUE, LES PEURS,... PLUS TU VAS ATTIRER À TOI DES ÉVÉNEMENTS ET DES SITUATIONS DIFFICILES ET COMPLIQUÉES. ELLES NE SERONT QUE LE REFLET DE CE QU'IL SE PASSE EN TOI.

PLUS TU VIBRES À UN HAUT NIVEAU, PLUS TU VOIS UN AVENIR RADIEUX, PLUS TA VIE SERA DOUCE ET TU VAS ATTIRER À TOI DES CHOSES MERVEILLEUSES.

PRET(E)?

LE TEST DE L'AÉROPORT



Construis mentalement un film dans lequel tu es, le réalisateur et l'acteur principal. La base de script est juste ci-dessous.

Mais avant de te lancer, choisis 4 zones de ta vie qui sont tes piliers (famille, ami, travail, voyage, vie familiale, vie créative, santé et forme, finance, vie associative, ...) et raconte ce qui se passe dans chacune de ces zones. Va en détail, amuse-toi à imaginer le meilleur, ne te met aucune barrière. Dis-lui à quoi ressemble ton quotidien dans chacune de ces 4 zones. Laisse parler ton imagination

Prêt(e)? Prends alors une feuille de papier et note tout. Tout ce qui se passe dans ta tête. Parle chacun de ces 4 zones. Soit tu parles zone par zone. Soit tu les mélanges. Cela n'a pas d'importance. Ne t'arrête pas pendant 5 minutes.

Si tu préfères, tu peux le faire oralement en enregistrant sur ton dictaphone.

Ensuite, relis ou écoute ce que tu as écrit/dit. Prends la feuille des 4 zones (plus bas) et retranscris les choses, accomplissements, projets qui te font vibrer, celles que tu veux atteindre. Tu pourras alors la prendre avec toi et la relire régulièrement

VOICI LE SCRIPT

Tu es dans un aéroport. Tu as passé les différents portiques de sécurité. Tu flânes par ci par là car ton vol ne part pas avant une bonne heure et là, tu tombes sur un ancien(ne) pote. Vous vous êtes perdus de vue depuis 5 ans mais vous êtes contents de vous voir! Les ancien(nes) potes d'unif, ça ne s'oublie pas ;) Il te demande comment tu vas et là tu lui réponds: "Ecoute, je suis super heureux. Je vais super bien! Il s'est passé tant de choses extraordinaires depuis la dernière fois qu'on s'est vu!". Comme vos avions respectifs ne décollent pas avant une heure, vous vous installez à un café et il demande : "Vas-y! Raconte-moi tout!!!"

QUELQUES CONSIGNES

- Parle au PRESENT! C'est ce que tu vis que tu racontes! Raconte ce qui te rends aussi heureux (se) et épanoui(e)
- N'oublie pas qu'il s'est passé 5 ans entre maintenant et la dernière fois que vous vous êtes vus. Il a dû se passer beaucoup de choses.
- Ne te limite pas à dire ce qui est accessible, facile à atteindre ou ce qu'on attend de toi. C'est le moment de laisser ton imagination, tes désirs, tes envies parler!

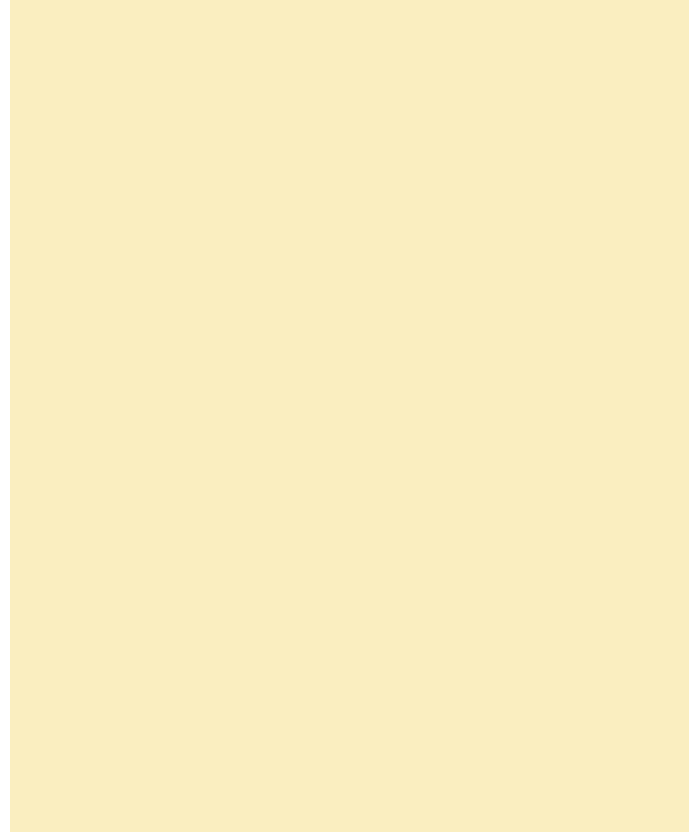
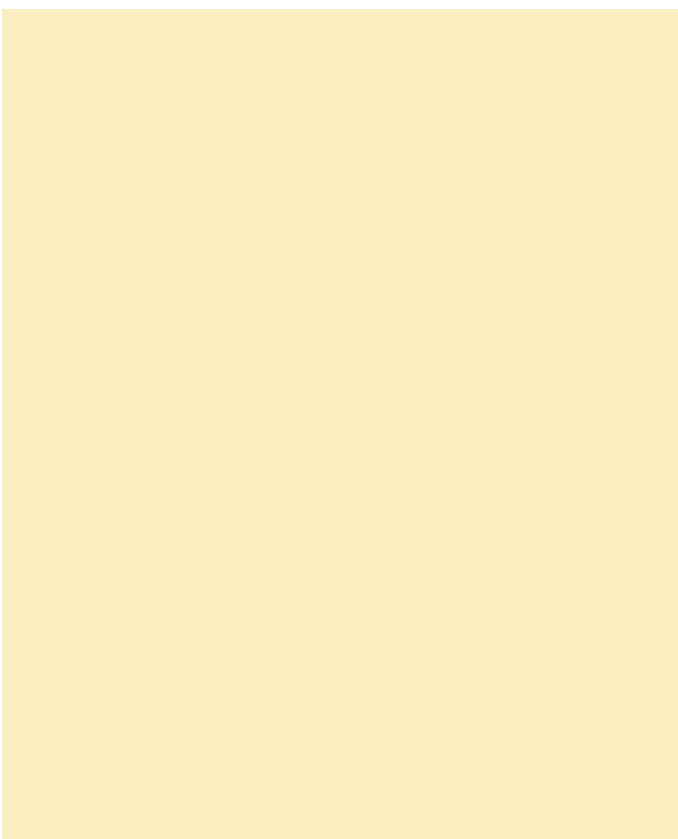
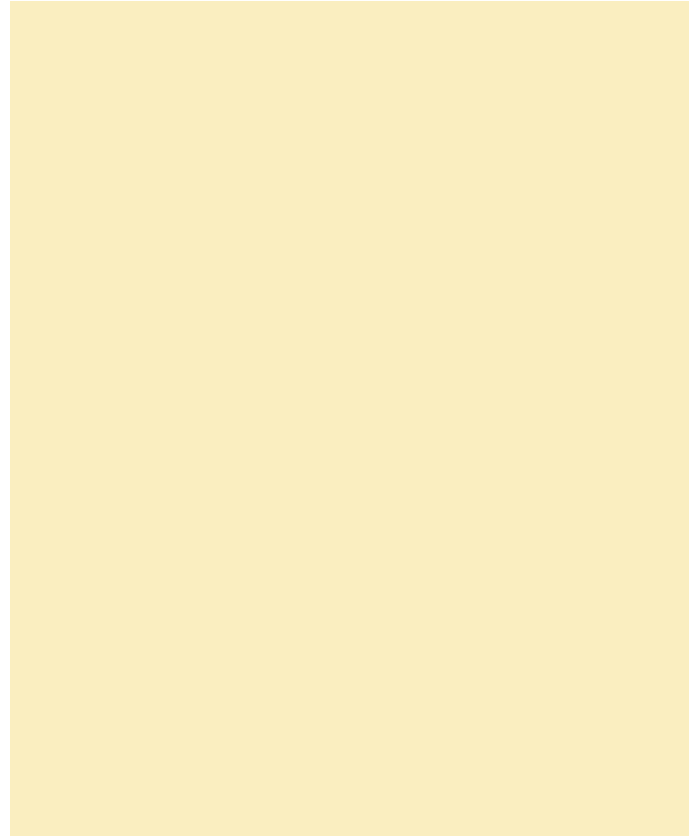
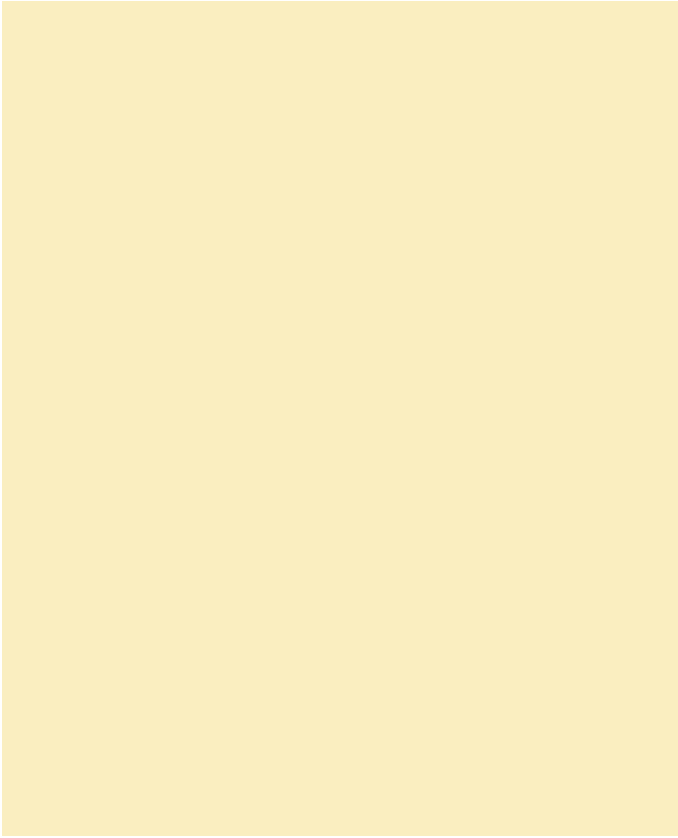
LE TEST DE L'AEROPORT

MON RECIT

Lined writing area for the story.

LE TEST DE L'AEROPORT

MES 4 ZONES



LE VISION BOARD

Le vision board, c'est mettre des images ou des mots pour illustrer un rêve, un projet, un objectifs, des priorités, un idéal à atteindre,....

Le fait de faire cet exercice est un premier pas pour le rendre réel! Par la suite, il sert aussi à te rappeler ton rêve, c'est une sorte de post-it géant de motivation!

QUELQUES CONSIGNES

Choisis dans un premier temps le projet que tu veux illustrer: ta vie dans 5 ans? un projet pro? ta vie pro? tes valeurs? tes priorités? ce à quoi tu aspires? Tes priorités? Ta vie idéale? Ton voyage rêvé?

NB: Je conseille un vision board par projet...

Choisis ta méthode

L'ancienne méthode qui consiste à prendre une grande, très grande page (pas un A4 hein), une énorme pile de magazines (demande à tes copains, va chez pèle-mêle, prends-les chez mémé,...), des ciseaux, de la colle, des crayons.. Et puis tu coupe, tu colles, tu dessines,....



La méthode digitale qui consiste à flâner sur Pinterest à l'affût d'image, citations et autres éléments qui t'inspirent, te fait vibrer! Et tu mets le tout sur powerpoint ou Canva ou autre....et puis tu imprimes

Met ton vision Board dans un endroit BIEN visible et accroche-le!

NB: Un vision Board peut être fait sur 2/3 jours. Mais il est important de ne pas le laisser aux oubliettes et surtout de prendre son temps pour le faire!

WELL

DONE

MON VISION BOARD

★Ca y est, tu l'as fait!

Maintenant, prends 2 minutes et réfléchis sur

☆☆ les 3 principales infos qui en ressortent

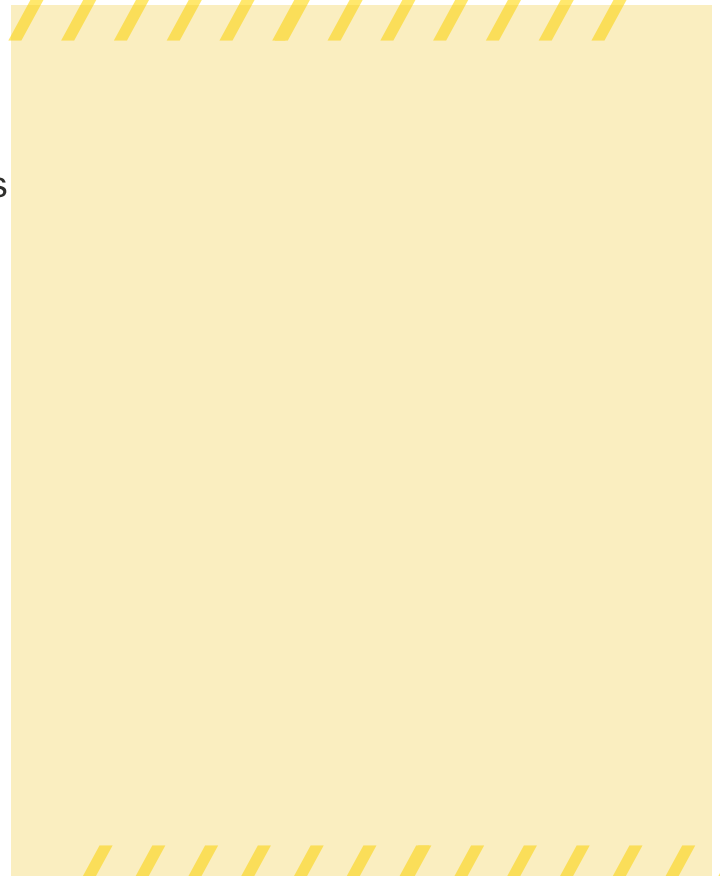
☆☆ La chose surprenante qui est apparue

☆☆ l'objectif à atteindre derrière ce vision board

☆☆ quel est le temps que tu t'es donné pour l'atteindre?

☆☆ quel est le premier pas, la première étape pour aller vers cet objectif?

☆☆ Où vas-tu l'accrocher?



Cet ebook, je l'ai créé pour toi!

J'espère qu'il t'a aidé dans ta réflexion! Ces exercices de visualisation peuvent paraître anodins mais pourtant ils sont clés pour imaginer un futur prometteur et positif! Prends conscience de tes ressources, de ton potentiel et fonce! Ose faire ce premier pas!

SI TU AS BESOIN D'UN COUP DE POUCE POUR ALLER PLUS LOIN, POUR Y VOIR PLUS CLAIR, POUR CLARIFIER TON OBJECTIF OU POUR FAIRE CE PREMIER PAS, LE COACHING EST LA POUR CELA.

JE T'ACCOMPAGNE POUR LIBERER TOUT TON POTENTIEL! JE T'AIDE A DECOUVRIR TES RESSOURCES, A LES EXPLORER ET SURTOUT LES DEPLOYER AFIN QUE TU AIS UNE VIE A LA HAUTEUR DE TES REVES!

**SI CETTE AVENTURE TE TENTE,
C'EST PAR ICI!**