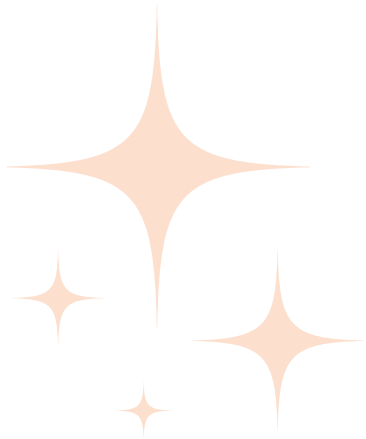


@VISIONCREATIVE_BY_SAMARAB



MAKE IT
HAPPEN

Go réaliser la vie de mes rêves !



BIENVENUE QUEEN !

Le changement c'est maintenant !

Il s'avère ardu d'accomplir des objectifs qui n'ont jamais été définis au préalable. Une destination, si elle reste non identifiée et non planifiée, devient quasiment inatteignable. En tant que personne créative aux multiples passions, j'ai souvent tendance à entamer de nombreux projets de manière totalement improvisée. Et j'ai de ce fait tendance à m'éparpiller en manquant de pertinence dans mes actions et parfois même je perds de vue mes objectifs et mon focus.

C'est la raison pour laquelle j'ai élaboré ce workbook, dans le but d'obtenir une vision plus nette des objectifs que je souhaite atteindre au cours de l'année. Le but de cet outil est de m'engager pleinement dans des actions intentionnelles en vue de ma réussite. J'ai voulu partager cet outil car je pense qu'il peut aider d'autres femmes comme moi à y voir plus clair.

Si tu n'as aucune idée des changements que tu dois apporter, si tu ne sais pas quel idéal tu vises, si tu manques de clarté concernant ta vision ou que tu n'en as pas du tout, que tu rêves d'une vie différente mais que tu n'as aucune idée de ce qu'est ta vie idéale, ce workbook t'aidera à y voir plus clair et, si tu le décides en conscience, à initier des changements.

Je te souhaite une merveilleuse aventure avec cet outil et une année pleine de bénédictions.

Bel bonjour, Sam.



MON BILAN DES DERNIERS MOIS

Mes plus grands défis :

Mes accomplissements des
derniers mois :

3 choses que je laisse derrière
moi :

3 choses que je continuerais à
faire :

Proud
OF
myself

3 choses que j'améliore pour les prochains mois

-
-
-

LA MÉTHODE HO'OPONOPONO

La méthode Ho'oponopono est une pratique spirituelle hawaïenne ancestrale qui vise la guérison émotionnelle, la réconciliation, et le pardon. Elle repose sur l'idée que nous sommes tous interconnectés et que, par nos pensées, nous contribuons à créer notre réalité.

L'idée est de se reconnecter à l'amour inconditionnel et de nettoyer les énergies négatives en soi.

En répétant ces phrases, on libère les énergies toxiques et on crée un espace pour la guérison et la paix intérieure.

Les Principes de Base :

Ho'oponopono se base sur quatre phrases simples mais puissantes que l'on répète en conscience pour nettoyer et purifier les mémoires et les blocages émotionnels :

1. **Je suis désolée** : Reconnaissance de la responsabilité des pensées ou actions négatives, même inconsciemment.
2. **Pardonne-moi** : Demande de pardon pour avoir entretenu ou participé à ces énergies négatives.
3. **Merci** : Expression de gratitude pour l'opportunité de guérir et de se libérer.
4. **Je t'aime** : Affirmation d'amour envers soi-même, envers les autres, et envers l'univers, afin de restaurer l'harmonie.

Ho'oponopono est souvent utilisé pour résoudre des conflits, guérir des blessures émotionnelles, ou simplement améliorer son bien-être général en retrouvant l'harmonie avec soi-même et avec les autres.



Tu peux l'écrire à la fin de tes lettres de libération et d'intention.

MA LETTRE DE LIBERATION

Dans cette lettre, je libère toutes mes émotions négatives, ce que je n'ai pas su exprimer. Tout ce que j'ai eu du mal à dire à cet ami, à ce membre de ma famille à cette personne qui m'a blessé.

Je me libère sans jugement ! [PS: les gros mots sont acceptés ahahah]

Une fois terminée je la relis à haute voix, je pause l'intention de transmuter toutes ses émotions et de m'en libérer. Je brûle ma lettre, et jette les cendres dans la nature ou dans les WC.

[illegible]

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

Désolée, Pardon, Merci, Je t'aime !


(Méthode HO'ponopono)

Pour quoi suis-je reconnaissante ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey 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.

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

Désolée, Pardon, Merci, Je t'aime !



(Méthode HO'ponopono)

MON ÉTAT DES LIEUX



Je prends 5 minutes pour me reconnecter à mon essence, à qui je suis, à ce que je ressens. Je fais une courte méditation ou je fais silence et me concentre sur ma respiration, mon souffle.

Comment je me sens à l'heure actuelle dans ma vie ?

Qu'est-ce qui me dérange ?

Qu'est-ce qui me rend triste ou en colère ?

Qu'est-ce qui me rend heureuse ?

Qu'est-ce que je ne supporte plus et que je souhaite changer ou arrêter ?

Qu'est-ce qui me met mal à l'aise ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue 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.

MA VISION DE VIE GLOBALE

Mon état des lieux

Grâce à ce tableau je gagne en clarté et j'accepte de regarder ma réalité en face. Ainsi je prends pleinement conscience des sphères de ma vie que je souhaite améliorer.

En pratique

J'évalue chaque domaine de ma vie de 1 à 10, en étant honnête avec moi-même sur mon niveau de satisfaction actuel.

Mon objectif est d'être aussi objective que possible, mais je ne me laisse pas submerger par l'analyse. Je fais confiance à ma première impression et j'attribue une note de façon intuitive, sans trop réfléchir.

Domaines	Critères	Note sur 10	Moyenne
Santé	• Fonctionnement du corps		
	• Niveau d'énergie		
Relation à soi	• Paix intérieur		
	• Joie et plaisir		
Relation aux autres	• Environnement & amitiés		
	• Communication & vie sociale		
Vie sentimentale	• Confiance & compréhension		
	• Passion & épanouissement		
Vie professionnelle	• Situation financière		
	• Sens & épanouissement		
Total			

Ma vision idéale

Après avoir rempli le tableau, j'ai une vision plus claire de mon état de satisfaction concernant les différentes sphères de ma vie. J'en choisis trois sur lesquelles je souhaite apporter des améliorations. Je note mes aspirations pour chacune d'elles, à quoi je veux qu'elles ressemblent, et comment je souhaite me sentir dans chacune d'elles.

[illegible]

MES INTENTIONS POUR LES PROCHAINS MOIS



J'écris des mots clés qui font sens pour moi, et qui représentent l'énergie dans laquelle je veux être pour les prochains mois.

je les écris de taille et de couleur différentes. (Ils seront à reporter sur mon vision board).

Ex : Inspirée , créative, impactante, rayonnante, déterminée, inarrêtable...etc

MANIFEST ✨

Il est question de définir à quoi tu veux que ta vie ressemble dans les prochains mois. Comment tu veux te sentir, pourquoi tu seras fière de toi, quelles qualités tu auras développées.

En réfléchissant à ton avenir, imagine-toi entourée de personnes qui te soutiennent et t'inspirent. Visualise un environnement où tu te sens épanouie et en harmonie avec toi-même. Peut-être que tu te verras plus sereine, ayant appris à mieux gérer le stress et les imprévus.

Tu pourras être fière de toi pour avoir pris des décisions courageuses, pour avoir suivi tes passions malgré les obstacles, et pour avoir cultivé des relations authentiques et bienveillantes. Tu pourrais avoir développé des qualités telles que la résilience, la patience, et une plus grande empathie envers les autres.

Peut-être auras-tu aussi trouvé des moments pour te consacrer à tes hobbies, à l'apprentissage de nouvelles compétences ou à la découverte de nouveaux horizons. En fin de compte, ta vie pourrait ressembler à un équilibre harmonieux entre tes aspirations personnelles, professionnelles, spirituelles...ETC

Powerful
Queen

MANIFEST

Je me sens :

-
-
-

Je suis fière de moi car : :

-
-
-

Je suis :

-
-
-

Powerful
Queen

Pour les mois à venir je prends la décision :

.....

.....

.....

.....

SELF
LOVE

MA HIGHTER SELF

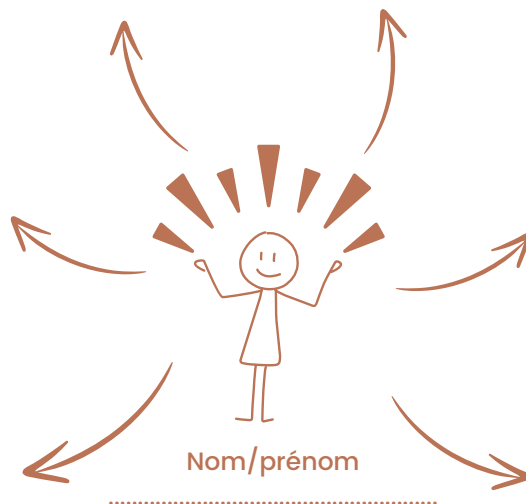
La version de moi idéale

Il est question de faire le portrait de ta future toi !

Je fais quoi ? avec qui ? où ? Je m'habille comment ? quelle est mon hygiène de vie ? Quelles sont mes habitudes ? à quoi ressemblent mes journées ? quelles sont mes activités ? quelle est ma situation amoureuse ? J'habite où ? j'ai quelle voiture ? etc

J'écris autour de moi tout ce que je souhaite vivre et attirer en lien avec les trois sphères de vie que j'ai choisies de travailler.

TIPS je peux en faire des affirmations que j'enregistre sur mon dictaphone et que j'écoute aussi souvent que possible.



Je crée un mantra qui résume parfaitement ce que je souhaite, vivre, attirer ou incarner pour les prochains mois.

Il garde un lien direct avec tout ce que j'ai pu noter sur les pages précédentes. Il est à l'image de mon "HIGHTER SELF". Il est à écrire au présent et à l'affirmatif.

EX: Je suis capable, je mérite le succès, et chaque jour, je fais un pas de plus vers mes objectifs.



Je le récite aussi souvent que possible, au réveil, avant de dormir et même en plein milieu de la journée, à voix haute quand je le peux.



MON MANTRA

.....

.....

.....

.....

MES OBJECTIFS

Pour définir mes objectifs à l'année, je divise mon année en trimestres, en me concentrant sur un seul objectif principal à la fois, tout en gardant une vue d'ensemble. Je commence par identifier mes priorités dans les différentes sphères de ma vie, qu'elles soient professionnelles, personnelles ou autre. Pour chaque trimestre, je choisis un objectif spécifique, mesurable et atteignable qui me rapproche de mes aspirations globales. Cette méthode me permet de rester concentrée sans me sentir submergée, tout en laissant assez de temps pour ajuster mes actions si besoin. À la fin de chaque trimestre, j'évalue mes progrès et j'adapte mes objectifs suivants.

MES OBJECTIFS À L'ANNÉE

SPHERE 1

- _____
- _____
- _____
- _____

SPHERE 2

- _____
- _____
- _____
- _____

SPHERE 3

- _____
- _____
- _____
- _____

TRIMESTRE 1

Janvier . Février . Mars

SPHERE 1



SPHERE 2

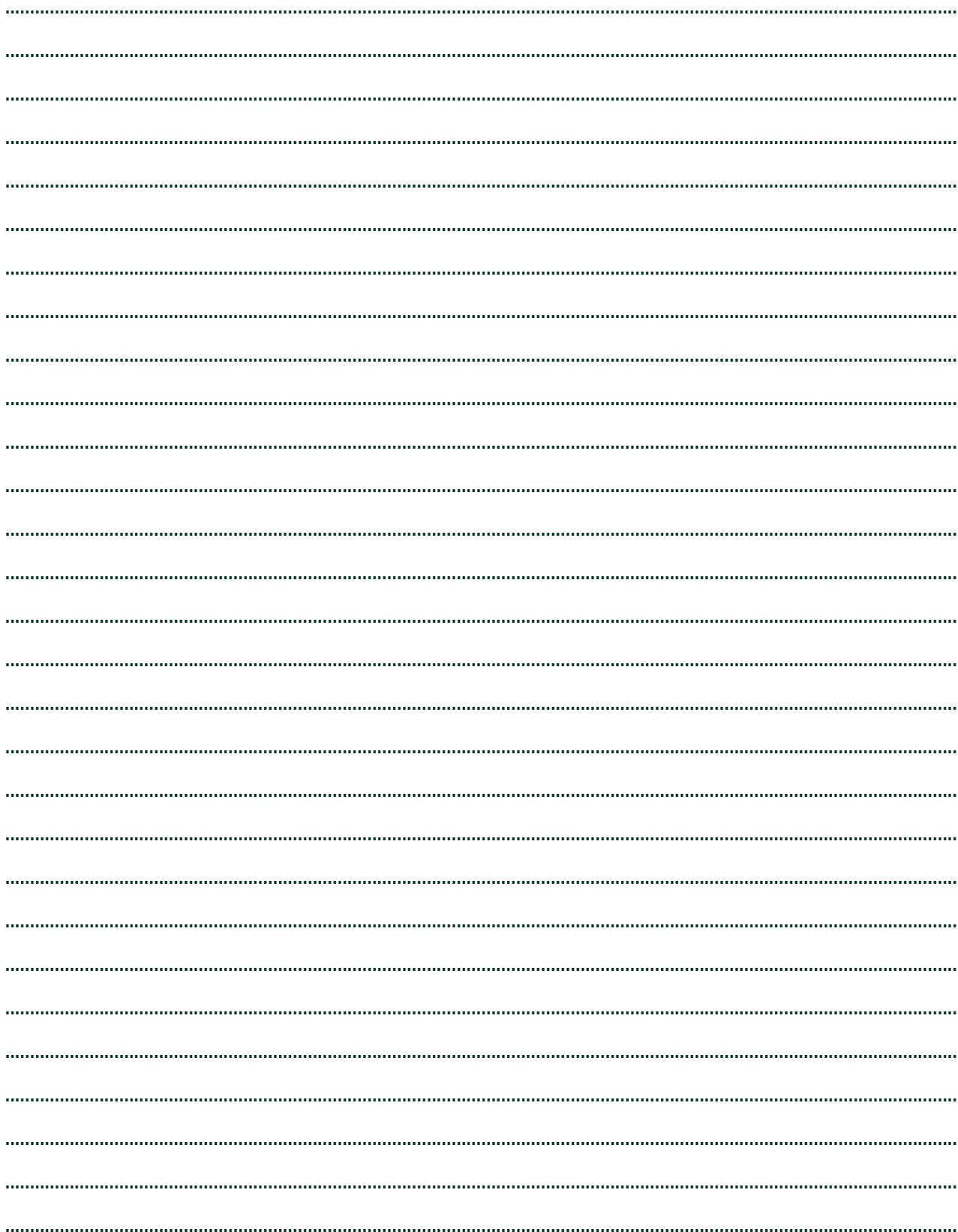


SPHERE 3



Janvier . Février . Mars

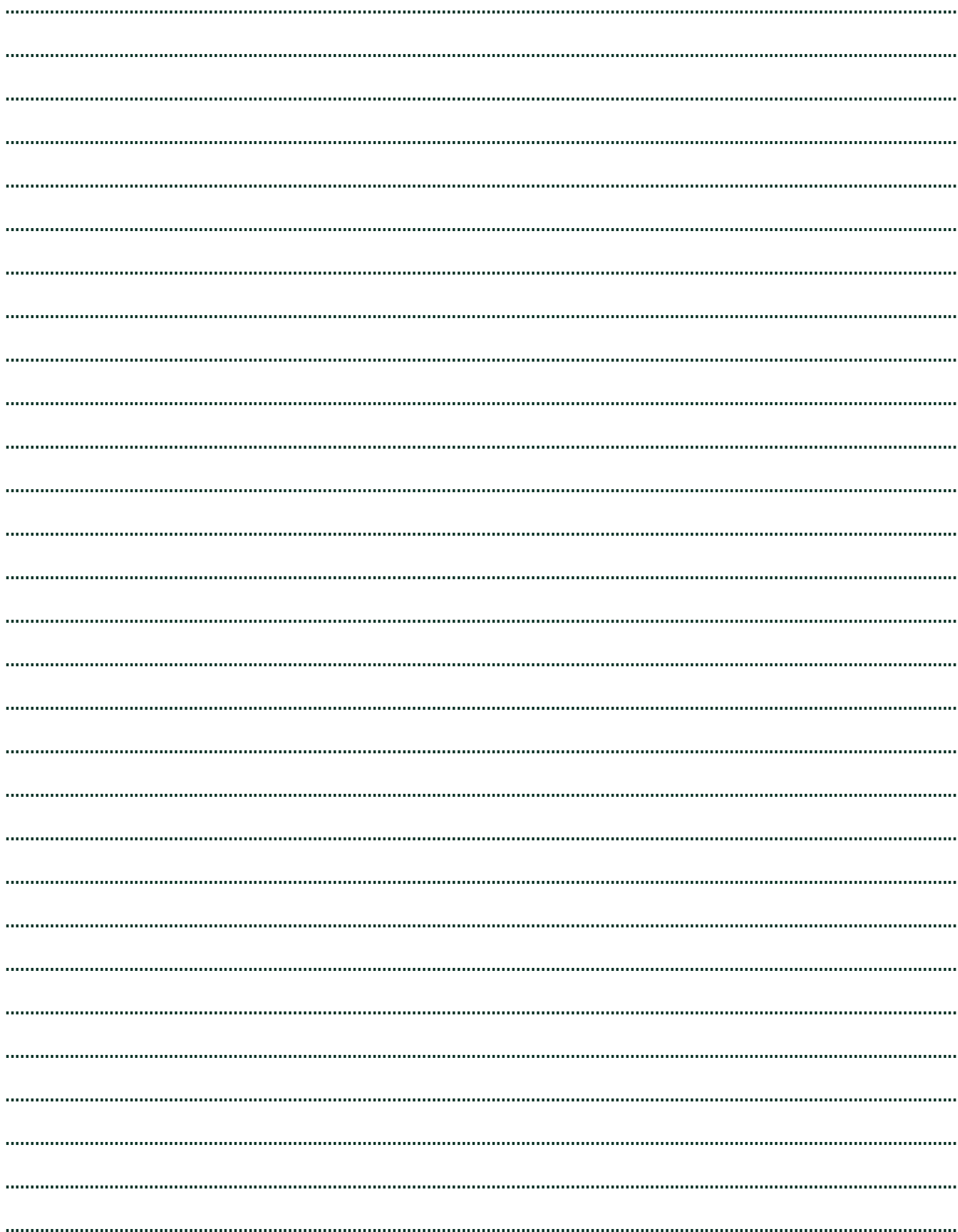
[illegible]



Janvier . Février . Mars

Janvier . Février . Mars

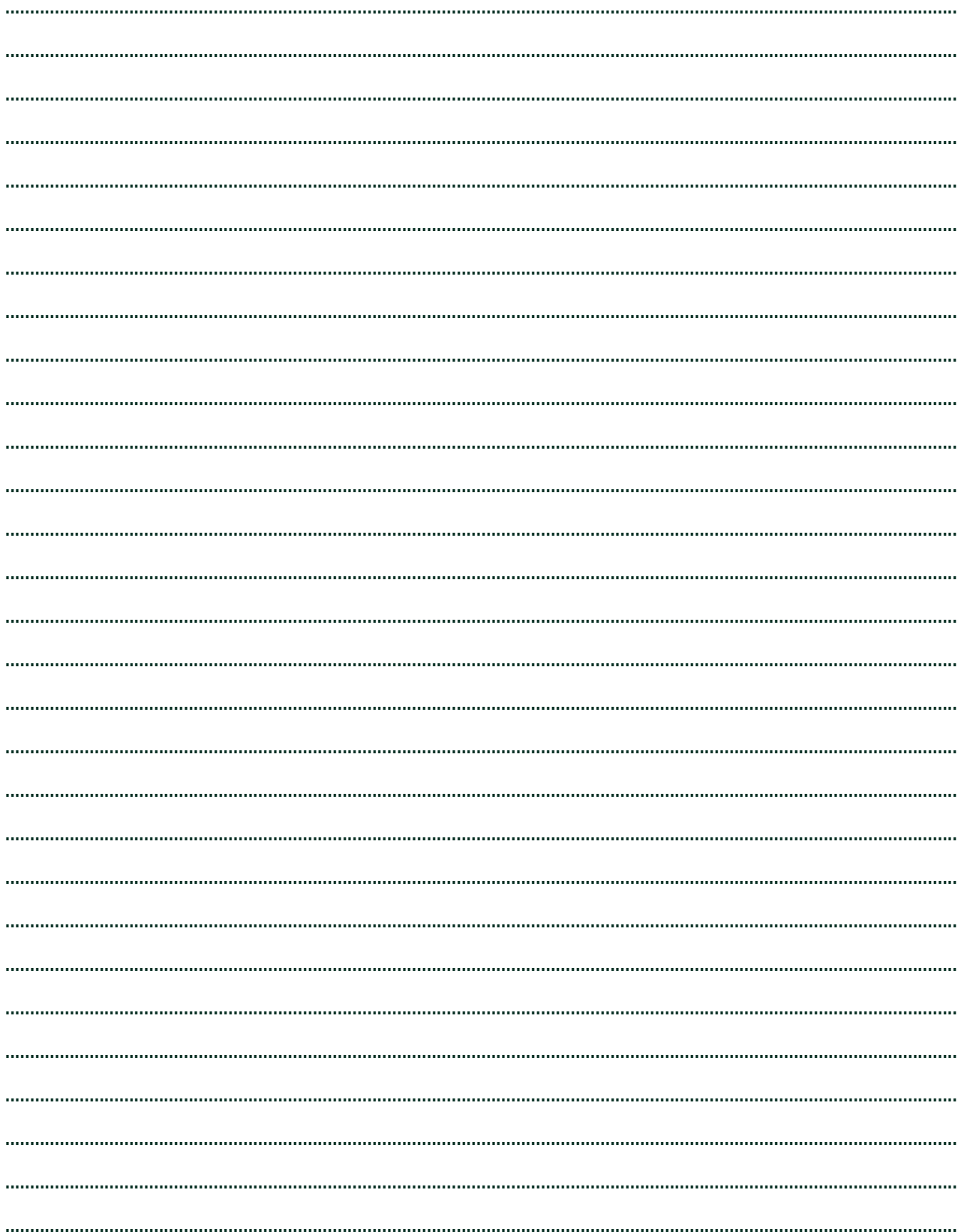
This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



TRIMESTRE 1

Janvier . Février . Mars

J'imagine que mon objectif a été atteint avec succès. Je décris dans le détail comment je me sens, toutes les émotions et les sensations que cela me procure.



TRIMESTRE 2

Avril . Mai . juin

SPHERE 1



SPHERE 2



SPHERE 3

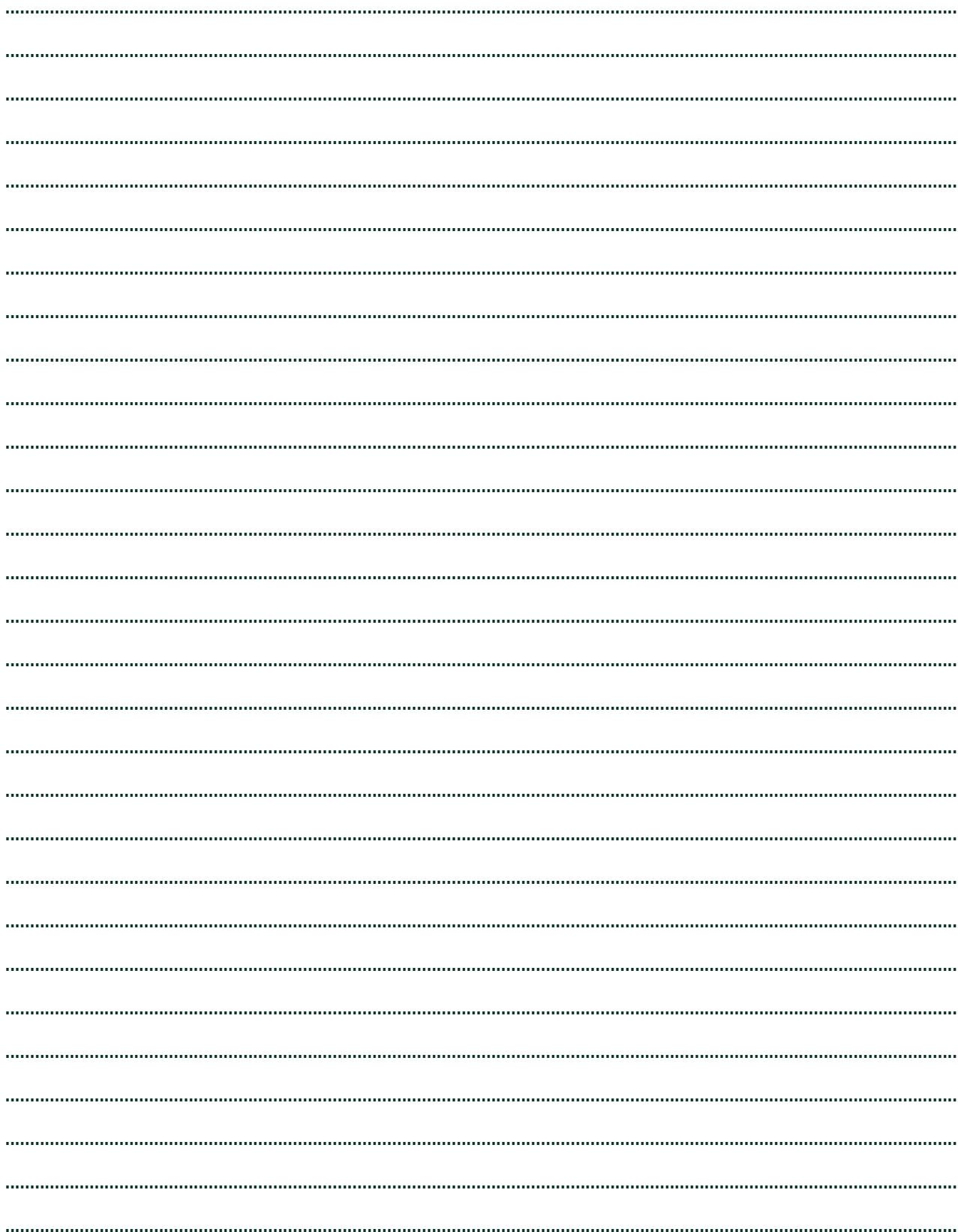


TRIMESTRE 2

Avril . Mai . juin

J'imagine que mon objectif a été atteint avec succès. Je décris dans le détail comment je me sens, toutes les émotions et les sensations que cela me procure.

[illegible]



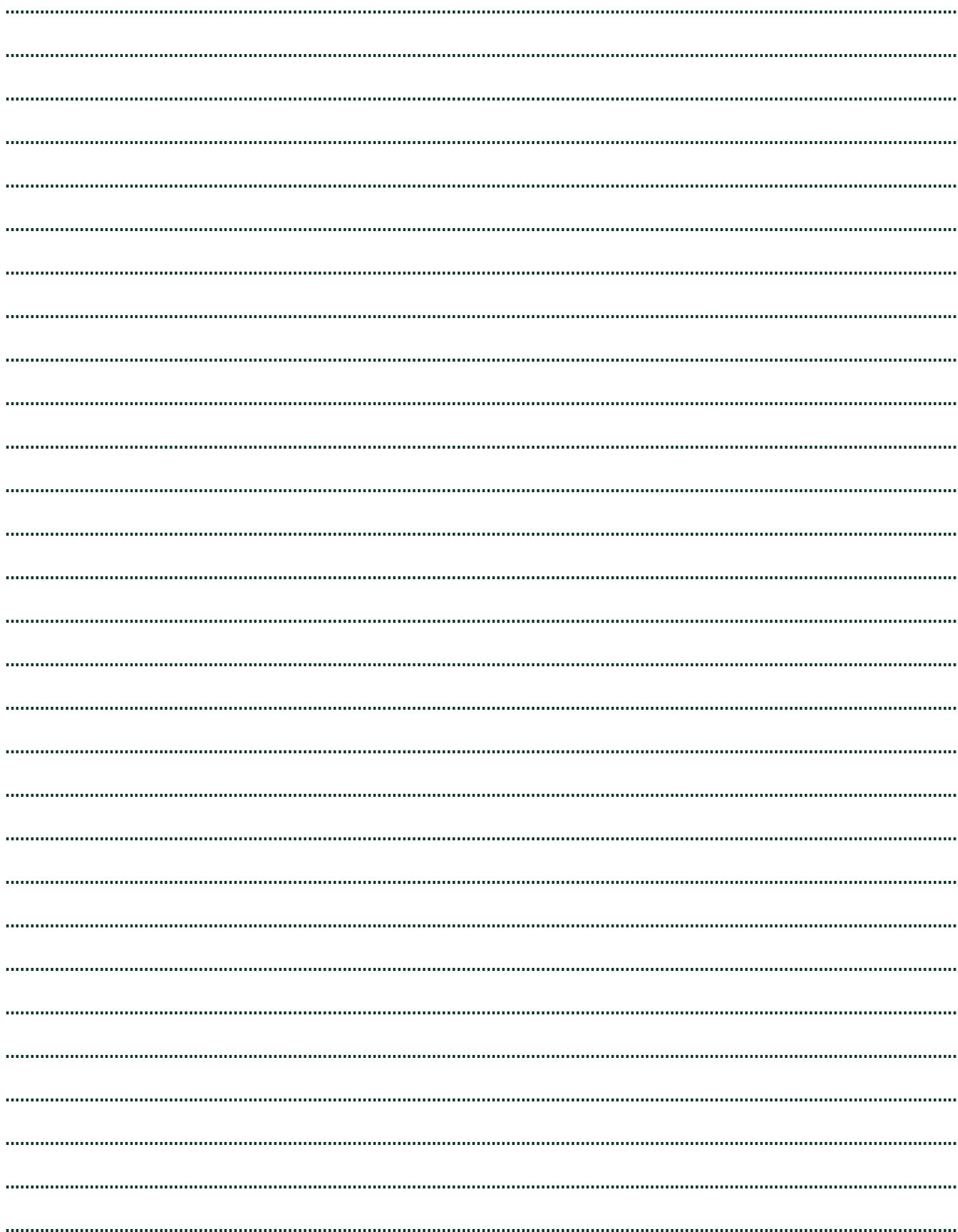
TRIMESTRE 2

Avril . Mai . juin



J'imagine que mon objectif a été atteint avec succès. Je décris dans le détail comment je me sens, toutes les émotions et les sensations que cela me procure.

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings present.



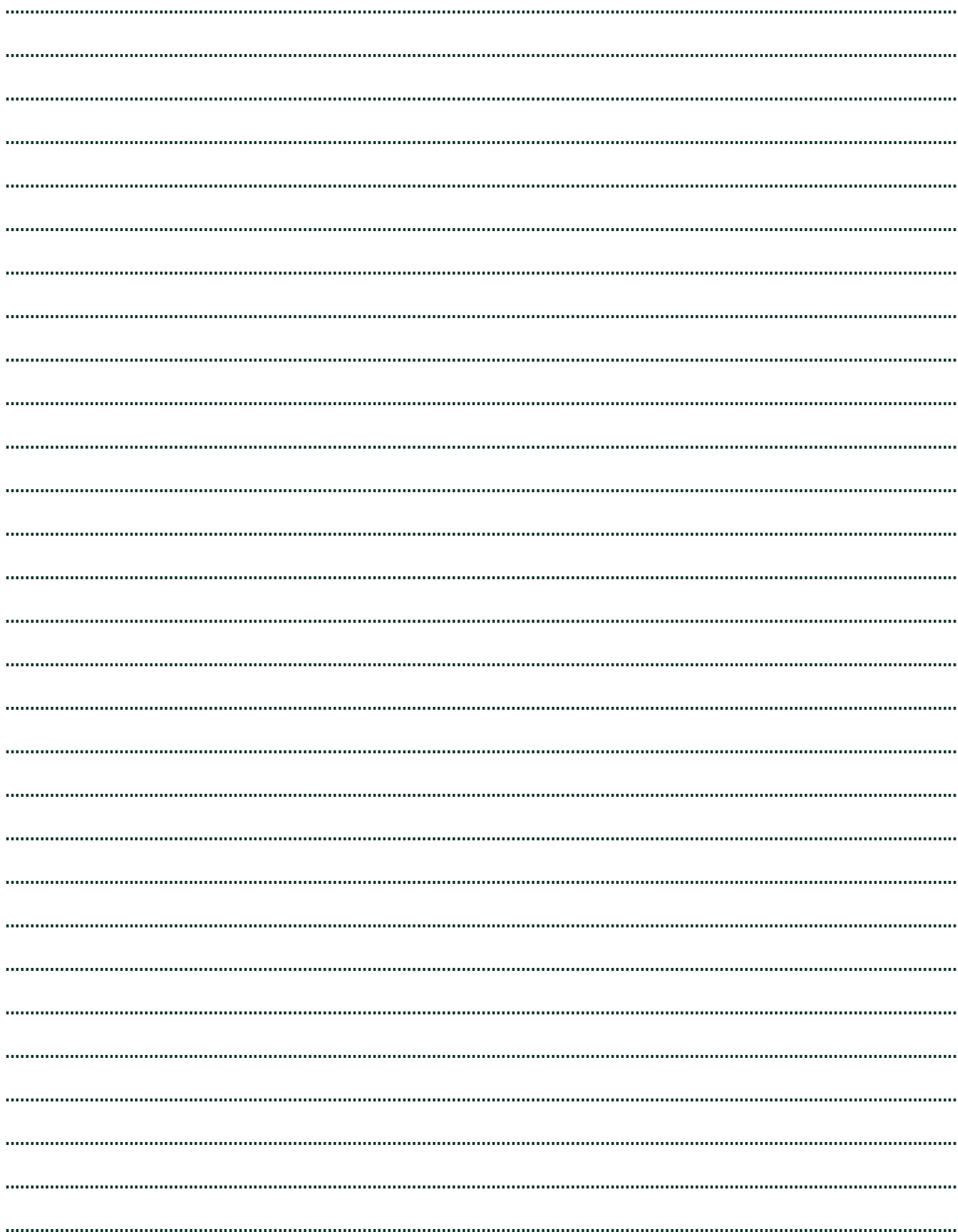
TRIMESTRE 2

Avril . Mai . juin



J'imagine que mon objectif a été atteint avec succès. Je décris dans le détail comment je me sens, toutes les émotions et les sensations que cela me procure.

This image shows a full page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice or general note-taking. There are no margins, text, or other markings on the page.



TRIMESTRE 3

Juillet. Août . Septembre

SPHERE 1



SPHERE 2

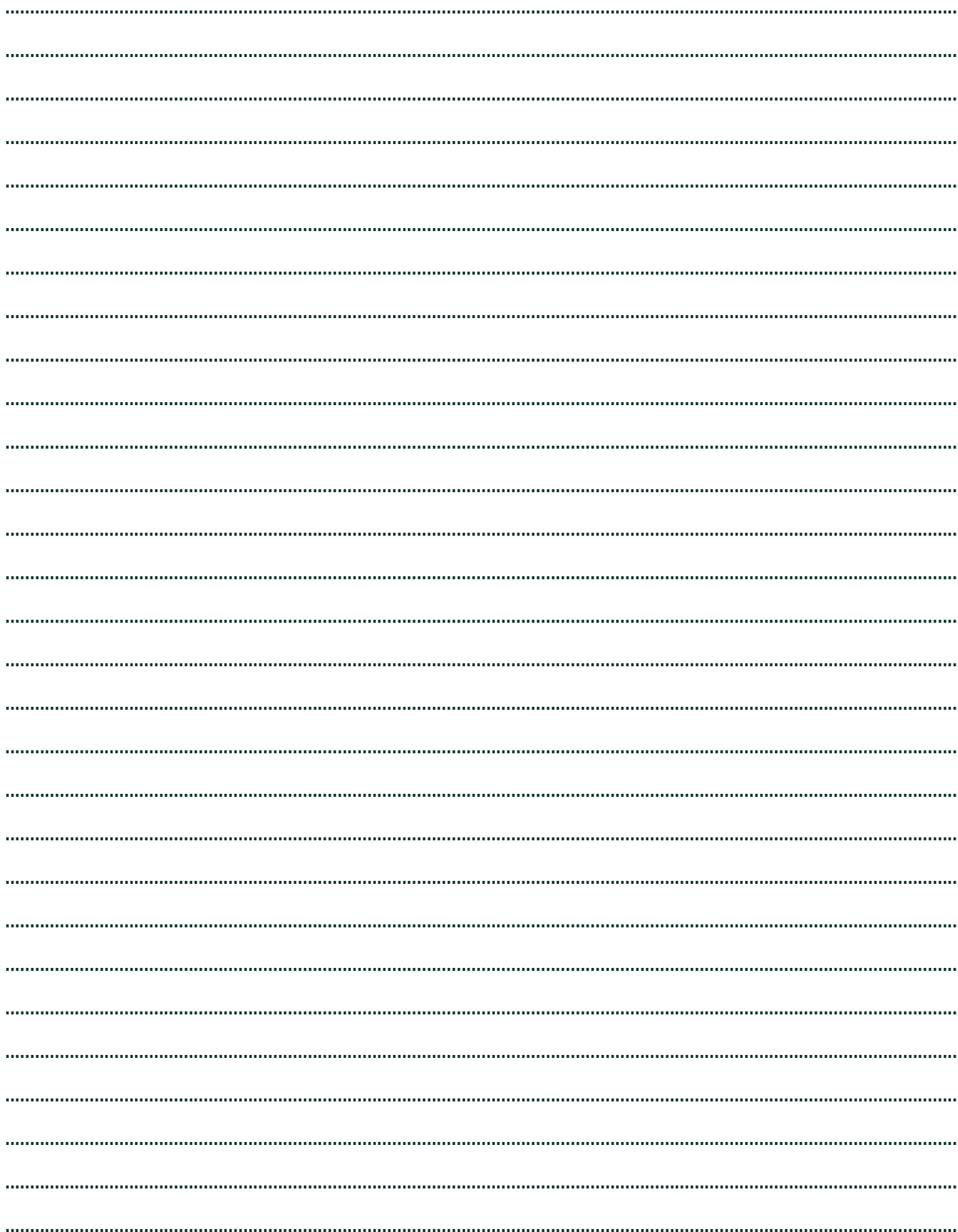


SPHERE 3



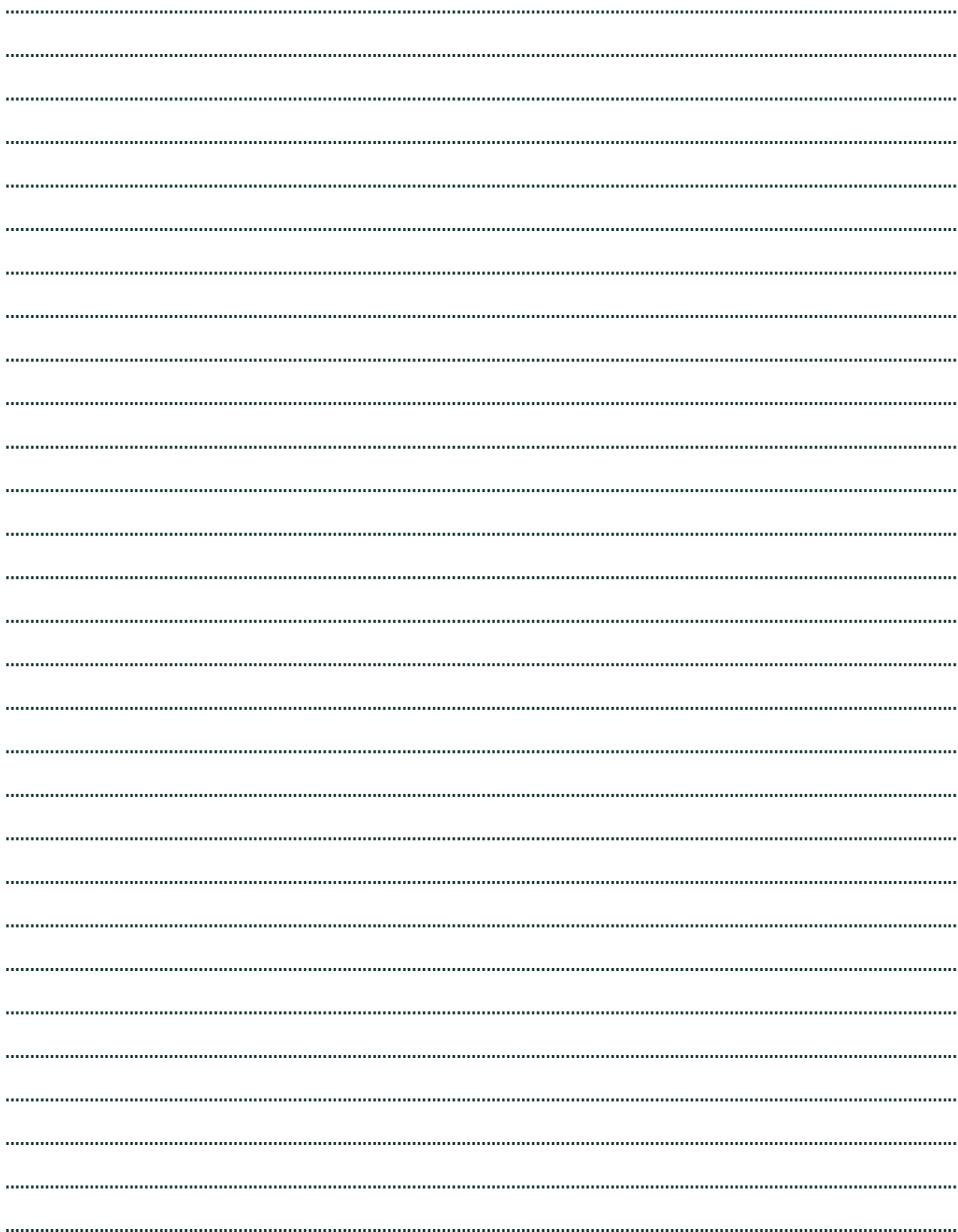
Juillet. Août . Septembre

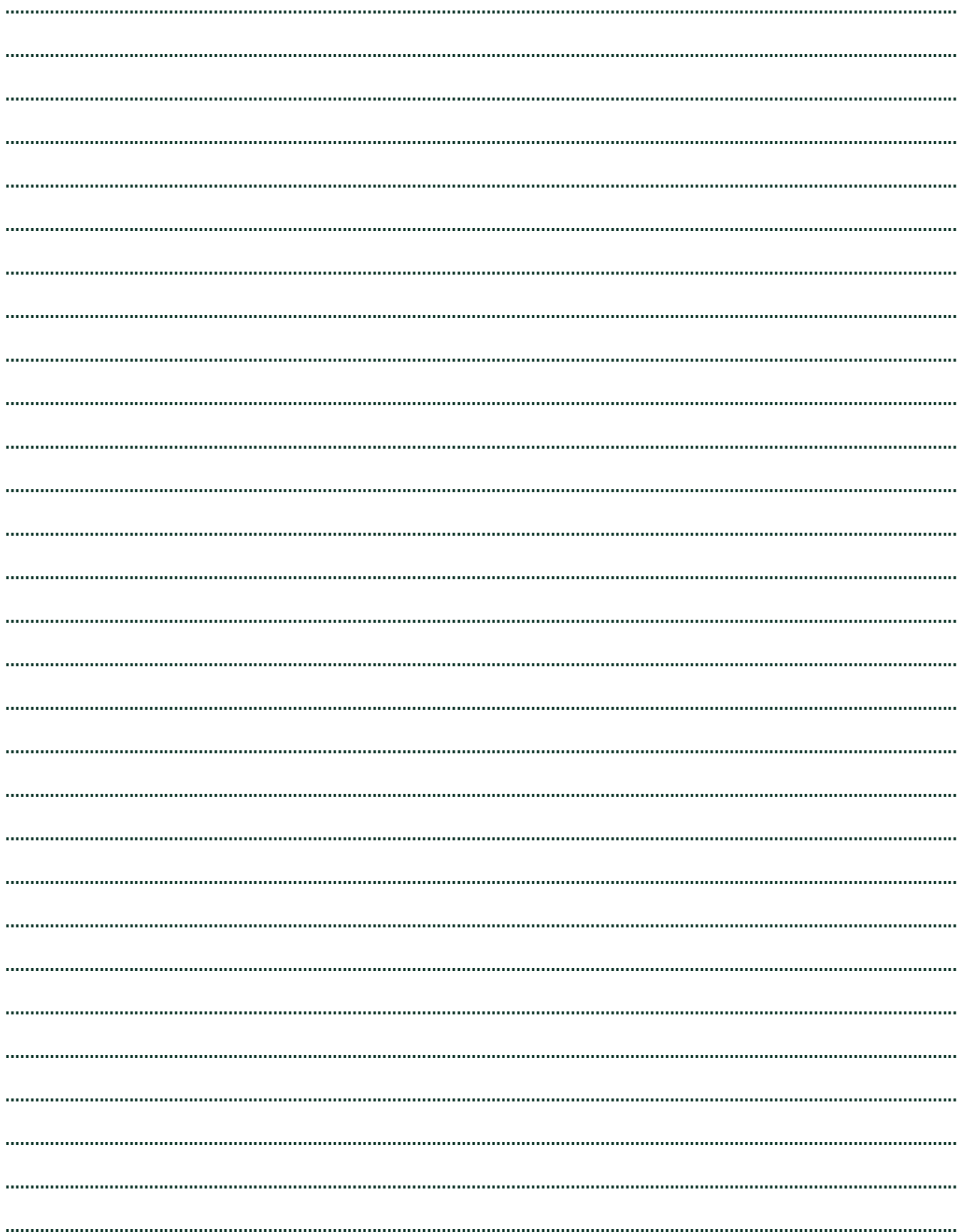
This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Juillet. Août . Septembre

[illegible]





TRIMESTRE 4

Octobre . Novembre . Décembre

SPHERE 1



SPHERE 2

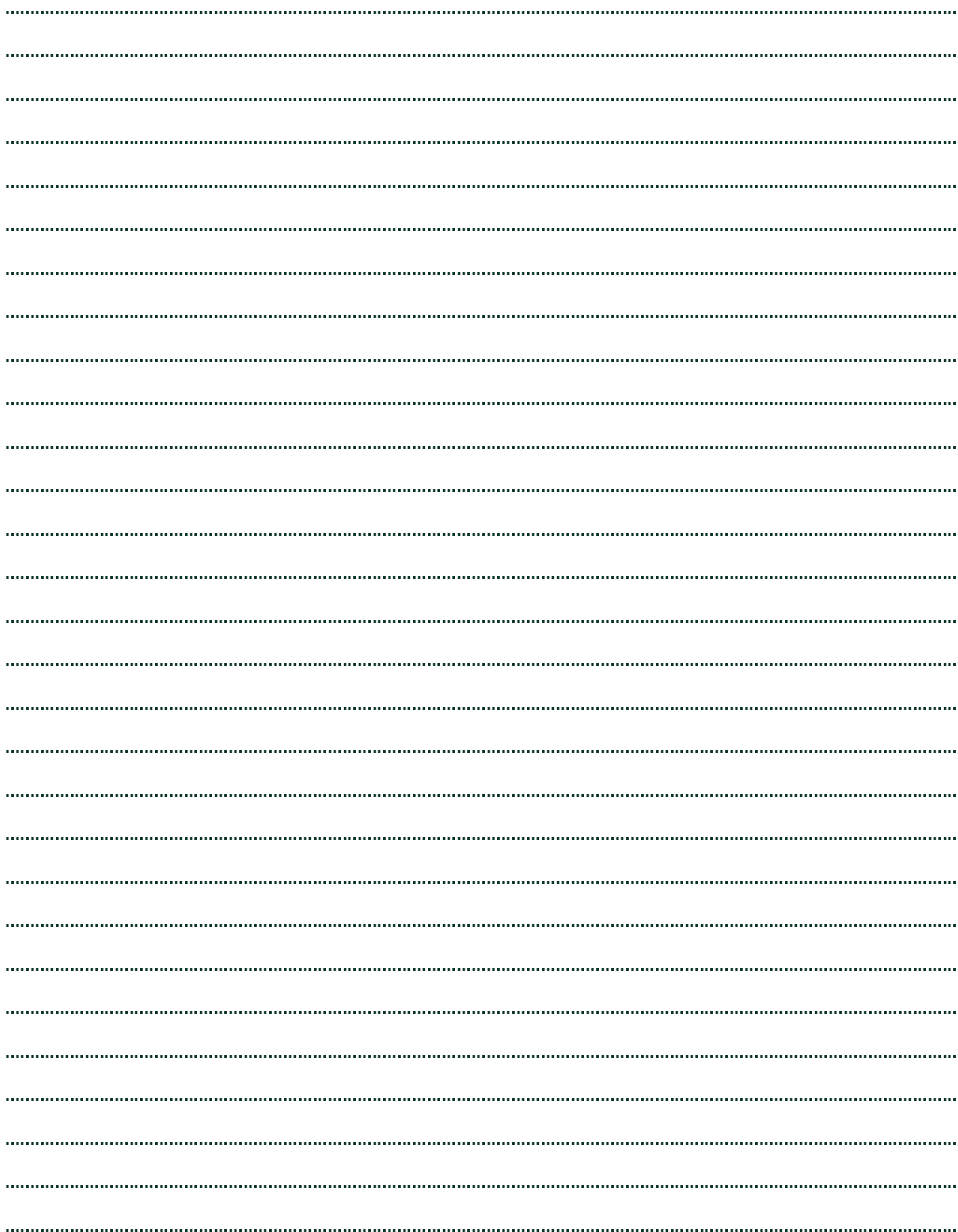


SPHERE 3



Octobre . Novembre . Décembre

[illegible]



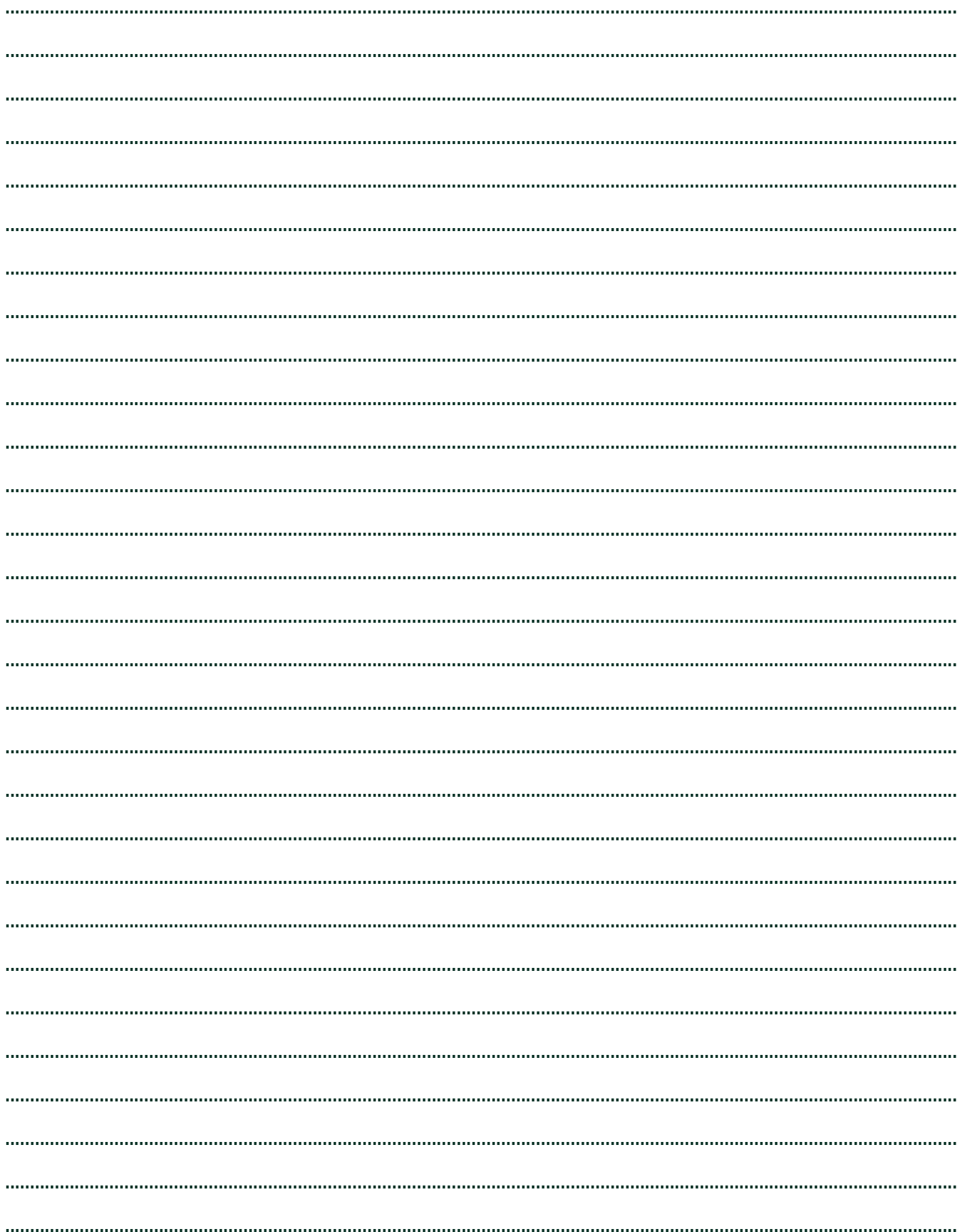
TRIMESTRE 4

Octobre . Novembre . Décembre



J'imagine que mon objectif a été atteint avec succès. Je décris dans le détail comment je me sens, toutes les émotions et les sensations que cela me procure.

[illegible]



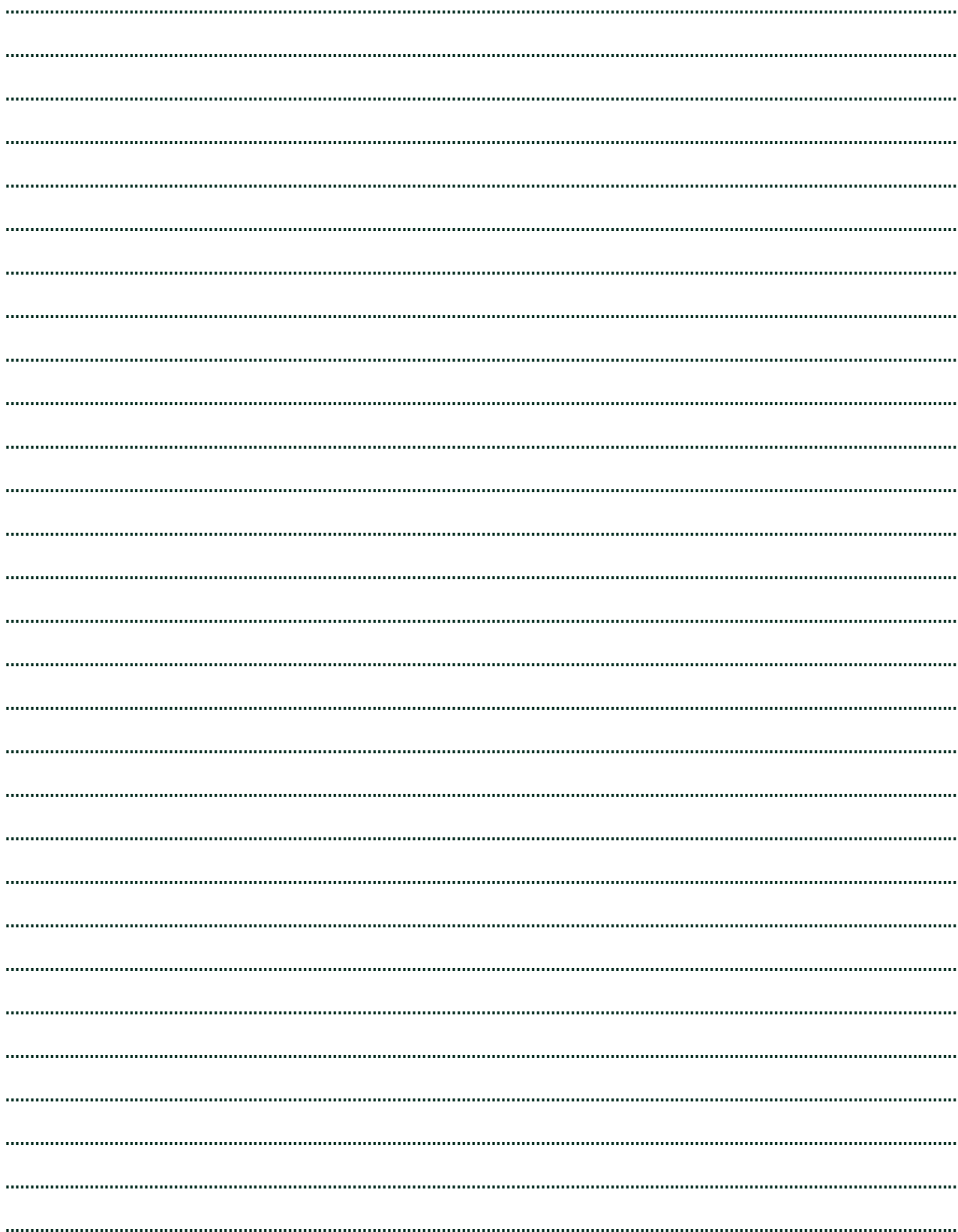
TRIMESTRE 4

Octobre . Novembre . Décembre



J'imagine que mon objectif a été atteint avec succès. Je décris dans le détail comment je me sens, toutes les émotions et les sensations que cela me procure.

[illegible]



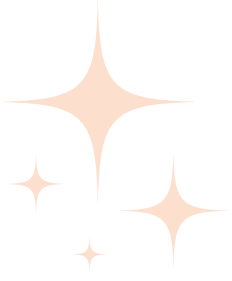
LETTRE A LA "MOI" DU FUTUR

J'écris au présent, à l'affirmatif et avec gratitude comme si ce que je souhaitais manifester était déjà présent dans ma vie. J'y intègre mes objectifs, en décrivant comment je me sens alors même que je les ai tous atteints.

TIPS Mettre des émotions positives, de joie par exemple, sera très important pour cet exercice. Tu peux la rédiger sur le site futureme.org et/ou l'enregistrer avec ton dictaphone et l'écouter aussi souvent que possible.

CHÈRE.....

MANIFESTING



VISION BOARD



C'est le moment de laisser parler ta créativité en étant intentionnel !

Un vision board, ou tableau de vision, est un outil visuel qui aide à clarifier, concentrer et maintenir en vue les objectifs que vous souhaitez atteindre dans votre vie. Il est créé en rassemblant des images, des citations, des affirmations et d'autres éléments visuels qui représentent vos aspirations et vos rêves. Voici quelques-unes des utilisations principales d'un vision board :

- **Clarification des objectifs** : Un vision board vous permet de visualiser vos objectifs de manière tangible. En identifiant et en collant des images ou des mots qui représentent vos aspirations, vous pouvez clarifier ce que vous voulez accomplir.
- **Focus et motivation** : En plaçant votre vision board dans un endroit où vous le verrez fréquemment, il agit comme un rappel constant de vos objectifs. Cela peut renforcer votre concentration et vous motiver à travailler vers la réalisation de vos rêves.
- **Loi de l'attraction** : Suggère que vos pensées positives attirent des expériences positives. En visualisant régulièrement vos objectifs sur un vision board, vous pourriez renforcer des pensées positives et attirer des opportunités qui vous rapprochent de vos rêves.
- **Planification stratégique** : Un vision board peut également être utilisé comme outil de planification stratégique. En représentant visuellement vos objectifs, vous pouvez élaborer des plans concrets pour les atteindre.
- **Expression créative** : La création d'un vision board est une activité créative qui vous permet d'exprimer vos désirs de manière artistique.

En résumé, un vision board sert à vous aider à visualiser, clarifier et travailler vers la réalisation de vos objectifs en utilisant des éléments visuels significatifs. Il agit comme un rappel constant de vos aspirations et peut vous inspirer à prendre des mesures concrètes pour les atteindre.

TIPS Tu peux le faire format papier, sur une grande feuille ou alors dans un carnet ou chaque page représentera une sphère de vie ou en version digitale. A toi de choisir ce qui résonne le plus avec toi.

MA VISION DE VIE IDÉALE

à 1 AN , 3 ANS, 5 ANS...

Se projeter dans l'avenir en imaginant sa vie idéale à 1 an, 3 ans, ou même 5 ans est un exercice puissant qui permet de clarifier ses objectifs et de tracer une feuille de route vers leur réalisation. Cet exercice d'écriture est une invitation à rêver grand tout en restant ancré dans ce qui vous tient vraiment à cœur.

Prendre le temps de définir une vision de vie idéale vous aide à comprendre ce que vous souhaitez vraiment atteindre, que ce soit dans votre carrière, vos relations, votre développement personnel, ou d'autres aspects importants de votre existence. En vous projetant, vous activez votre imagination, ce qui renforce votre motivation et vous donne une direction claire à suivre.

Cet exercice vous permet également de prendre du recul sur votre situation actuelle. En visualisant l'avenir, vous pouvez plus facilement identifier les écarts entre où vous êtes aujourd'hui et où vous voulez être demain. Cela vous aide à établir des priorités et à concentrer vos efforts sur ce qui compte vraiment.

L'un des grands bienfaits de cet exercice est qu'il transforme les rêves vagues en objectifs concrets. En écrivant vos visions à court, moyen, et long terme, vous matérialisez vos aspirations et créez un plan de vie plus structuré et intentionnel. Cet exercice vous donne l'opportunité d'être l'architecte de votre avenir, en définissant les étapes pour construire la vie que vous souhaitez réellement vivre.

N'oubliez pas de laisser libre cours à votre imagination, tout en restant connecté à vos valeurs profondes. Soyez ambitieux mais réaliste, et surtout, amusez-vous dans ce processus de création de votre avenir idéal !



MA VISION DE VIE IDÉALE

à 1 AN , 3 ANS, 5 ANS...

Qu'est-ce que je veux faire ?

Avec qui je veux être ?

Qu'est-ce que je veux posséder ?

Qu'est-ce que je veux expérimenter et vivre ?

Comment je veux me sentir ?

Qu'est-ce que je souhaite apprendre à faire ?

Identifier les non négociables/les importants.

MA VISION DE VIE IDÉALE

à 1 an

A series of horizontal dashed lines for writing.

Handwriting practice lines consisting of 30 horizontal dotted lines on a white background, framed by orange borders on the left and right sides.

MA VISION DE VIE IDÉALE

à 3 ans

[illegible]

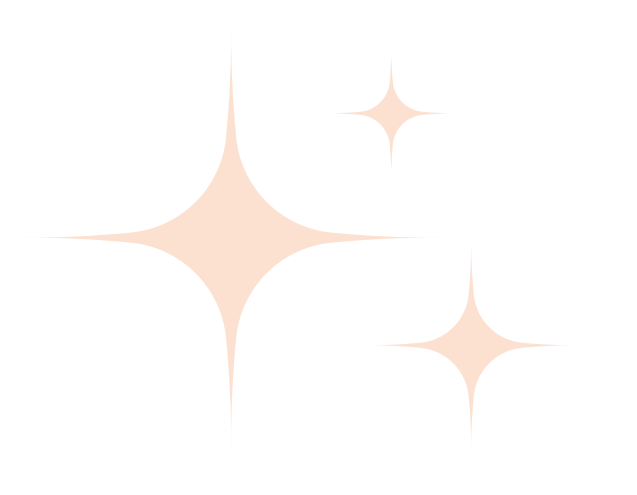
Handwriting practice lines consisting of 30 horizontal dotted lines on a white background, framed by orange borders on the left and right sides.

MA VISION DE VIE IDÉALE

à 5 ans

[illegible]

Handwriting practice lines consisting of 30 horizontal dotted lines on a white background, framed by orange borders on the left and right sides.



**Tu as le pouvoir de
manifeste tout ce
que ton esprit peut
imaginer, sois
intentionnelle.**

Lanmou, Sam

