

TON RÉALIGNEMENT

de mi-année en 3 étapes

Étape 1 : Faire le point avec lucidité

But : Observer sans se juger

Étape 2 : Décider de ce qui compte vraiment

But : Reprioriser et réaligner

Étape 3 : Rester en action sans t'épuiser

But : Ancrer une dynamique simple

IL N'EST ENCORE PAS TROP TARD.

MAIS SI TU N'AGIS PAS MAINTENANT... CA RISQUE DE L'ÊTRE.

Étape 1 : Faire le point avec lucidité

- 1 chose dont tu es fier.ère
- 1 apprentissage que tu veux garder
- 1 chose que tu veux laisser derrière

Étape 2 : Choisir ce qui compte

- Qu'est-ce que tu veux vivre d'ici septembre?
- Quelle sphère de ta vie mérite plus d'attention?
- Quel mot résume ton intention pour l'été?

Étape 3 : Avancer sans t'épuiser

- Une mini-action par semaine (6 semaines = 6 pas en avant!)
- C'est quoi mon intention?
- Quelle petite action je pose?
- Comment je me célèbre ou j'ajuste la semaine d'après?

REVIENS À CETTE PAGE CHAQUE SEMAINE

- Adapte
- Ajuste
- Avance

Ton année n'est pas finie!

Des fois, ça prend pas grand-chose pour se réaligner et éviter de tout laisser tomber.