

# TON RÉALIGNEMENT

## hebdo 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 JAMAIS TROP TARD POUR SE RÉALIGNER.  
MAIS SI TU ATTENDS LE BON MOMENT... IL NE VIENDRA JAMAIS.**

**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 dans la prochaine semaine?
- Quelle sphère de ta vie mérite plus d'attention?
- Quel mot résume ton intention pour la semaine?

**Étape 3 : Avancer sans t'épuiser**

- Une mini-action par semaine
- 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
- ACTION!

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