

2026

Planificateur

BE WOW

ANNÉE | MOIS | SEMAINE | JOURS

SOMMAIRE

Introduction

01

<i>Coup d'oeil sur l'année</i>	P.03-04
<i>Mot de bienvenue</i>	P.05-06
<i>Mon pacte personnel</i>	P.07
<i>Comment utiliser mon planificateur</i>	P.08

Grandes fondations

09

<i>Mes valeurs</i>	P.10
<i>Ma grande vision</i>	P.11
<i>Lettre à ma moi 2036</i>	P.12
<i>Roadmap</i>	P.13-14
<i>Roadmap Dessin</i>	P.15
<i>Mes objectifs 1 à 10 ans</i>	P.16
<i>La roue de la vie</i>	P.17
<i>Mes objectifs trimestriels</i>	P.18
<i>Mes priorités du mois</i>	P.19-20
<i>Cette année je vais faire</i>	P.21
<i>Ma situation actuelle</i>	P.22
<i>Me rapprocher de mon moi idéal</i>	P.23
<i>Ma nouvelle identité</i>	P.24
<i>Ce que je ne tolère plus</i>	P.25
<i>Ce que je choisis de libérer</i>	P.26
<i>Mon vision board</i>	P.27
<i>Le temps pour penser</i>	P.28

Mindset & Introspection

29

<i>Je suis fier.e de moi quand</i>	P.30
<i>Je mérite de réussir parce que</i>	P.31
<i>Je me choisis quand</i>	P.32
<i>Décharge mentale</i>	P.33
<i>Célébrations oubliées</i>	P.34
<i>Besoins & Croyances</i>	P.35
<i>Mes croyances limitantes</i>	P.36
<i>Les pensées positives et négatives</i>	P.37
<i>Coach de poche</i>	P.38

Finances

39

<i>Ma motivation financière</i>	P.34
<i>Croyances liées à l'argent</i>	P.35
<i>Mes objectifs financiers</i>	P.36
<i>Objectif financier annuel</i>	P.37
<i>Mon état d'esprit financier</i>	P.38
<i>Ma liberté financière</i>	P.39-40
<i>Mon budget mensuel PERSO</i>	P.41
<i>Mon budget mensuel PRO</i>	P.42
<i>Finances annuelles</i>	P.43

Gratitude & Notes

50

<i>La gratitude</i>	P.45
<i>La jarre de la gratitude</i>	P.46
<i>Recadrage de mes pensées</i>	P.47
<i>Pratiquer la gratitude</i>	P.48-49-50
<i>To Do Liste</i>	P.51
<i>Bilan de l'année passée</i>	P.52
<i>Mes ressources</i>	P.53
<i>Mes services</i>	P.54

Coup d'oeil sur l'année

2026

JANVIER						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FÉVRIER						
L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARS						
L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

AVRIL						
L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAI						
L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUIN						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Suite Coup d'oeil sur l'année



Coup d'oeil sur l'année

2026

JUILLET						
L	M	M	J	V	S	D
27		1	2	3	4	5
28	6	7	8	9	10	11
29	13	14	15	16	17	18
30	20	21	22	23	24	25
31	27	28	29	30	31	

AOÛT						
L	M	M	J	V	S	D
					1	2
	3	4	5	6	7	8
	10	11	12	13	14	15
	17	18	19	20	21	22
	24	25	26	27	28	29
	31					

SEPTEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
36		1	2	3	4	5
37	7	8	9	10	11	13
38	14	15	16	17	18	20
39	21	22	23	24	25	27
40	28	29	30			

OCTOBRE						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10
	12	13	14	15	16	18
	19	20	21	22	23	25
	26	27	28	29	30	31

NOVEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
44						1
45	2	3	4	5	6	8
46	9	10	11	12	13	15
47	16	17	18	19	20	22
48	23	24	25	26	27	29
49	30					

DECEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	13
	14	15	16	17	18	20
	21	22	23	24	25	27
	28	29	30	31		

Mot de bienvenue 

WELCOME!

Ce planificateur n'est pas un simple outil d'organisation.

C'est un espace pour te choisir, te recentrer et avancer avec intention.

Ici, tu ne vas pas chercher à en faire toujours plus.

Tu vas apprendre à faire ce qui compte vraiment, au bon moment, avec la bonne énergie.

Chaque page a été pensée pour t'aider à :

- clarifier ta vision
- canaliser ton énergie
- sortir du brouillard mental
- transformer tes intentions en actions concrètes

Pas à pas. Sans pression. Sans perfection.

Ce planificateur est là pour t'aider à reprendre le pouvoir sur ton temps, mais surtout sur tes décisions, ton mindset et ta direction.

Il y aura des pages pour planifier, réfléchir, déposer, et oser.

Si tu te sens débordée et que tu n'arrives pas à tout remplir, pas de panique.

Utilise-le comme un compagnon de route, un coach de poche, un espace sûr pour écrire vrai, ajuster, recommencer.

Ici, tu avances à ton rythme. Tu n'as rien à prouver. Juste à te respecter et t'engager envers toi-même.

Bienvenue dans une nouvelle façon de t'organiser.

Plus consciente. Plus alignée. Plus audacieuse.

*Commences là où tu en es, aujourd'hui !
Et vas à ton rythme*

LES VALEURS

CLARTÉ

ÉCOUTE DE SOI

INTENTION

PROGRESSION

ACTION

BESOIN D'AIDE ?

LES RESSOURCES GRATUITES

CONTACT

QUI SUIS-JE

Photographe professionnelle primée à l'international depuis 17 ans, fondatrice de la méthode Feel Wow et de Feel Wow Academy.

Coach mindset et visibilité pour entrepreneur(e)s, conférencière, fondatrice des programmes RISE, BE WOW, du concept Objectif Wow et du shop Business Essentiels.

Ex-championne suisse de ski-nautique, experte en chutes et résilience 😊

Julie Rheme



Ce planificateur, je ne l'ai pas pensé comme un simple outil pour t'organiser. Je l'ai conçu comme un **compagnon de transformation**.

Parce que ce n'est pas le planning qui change une vie. C'est l'intention derrière chaque action, la vision que tu nourris chaque jour, et la manière dont tu gères tes pensées, ton énergie et ton alignement.

J'ai longtemps cherché un agenda qui regroupe tout ce dont j'avais besoin, pour moi et mes clientes :

- La clarté stratégique.
- L'ancrage mindset.
- L'espace pour ressentir, planifier, pivoter et avancer.

Je ne l'ai jamais trouvé ailleurs, alors je l'ai créé.

Si tu tiens ce planificateur entre tes mains, ce n'est pas un hasard.

Il est là pour toi, qui veux avancer sans t'épuiser, reprendre le pouvoir sur ton temps, tes pensées, tes priorités, et transformer tes intentions en actions concrètes.

Ce planificateur est là pour t'accompagner.

Prendre ta place.

Trouver ton rythme.

Avancer avec clarté, sans t'épuiser ni t'éparpiller



MON PACTE PERSONNEL

Si je veux changer les choses à l'extérieur,
je dois changer les choses à l'intérieur.

"Je m'engage à me choisir,
à me respecter,
à me dépasser avec bienveillance.
Un pas après l'autre.
Je suis prête à passer à l'action."



ACTION

Signature de mon
engagement avec moi-même :

COMMENT UTILISER MON PLANIFICATEUR

Ici, on ne cherche pas à en faire plus.
On cherche à faire ce qui compte vraiment.



Grandes fondations

Grandes fondations

09

Mes valeurs	P.10
Ma grande vision	P.11
Lettre à ma moi 2036	P.12
Roadmap	P.13-14
Roadmap Dessin	P.15
Mes objectifs 1 à 10 ans	P.16
La roue de la vie	P.17
Mes objectifs trimestriels	P.18
Mes priorités du mois	P.19-20
Cette année je vais faire	P.21
Ma situation actuelle	P.22
Me rapprocher de mon moi idéal	P.23
Ma nouvelle identité	P.24
Ce que je ne tolère plus	P.25
Ce que je choisis de libérer	P.26
Mon vision board	P.27
Le temps pour penser	P.28

MES VALEURS

Quelles sont les 3 valeurs fondamentales que tu as choisies ?
Pour chacun d'entre-elles, réponds à ces questions :

1. Pourquoi cette valeur est-elle importante pour toi ?
2. Comment incarnes-tu cette valeur dans ta vie aujourd'hui ?
3. De quelles 3 manières concrètes peux-tu incarner davantage cette valeur au cours de l'année à venir ?

VALEUR #1

Pourquoi cette valeur est importante pour toi ?

Comment tu incarnes déjà cette valeur aujourd'hui ?

VALEUR #2

Pourquoi cette valeur est importante pour toi ?

Comment tu incarnes déjà cette valeur aujourd'hui ?

VALEUR #3

Pourquoi cette valeur est importante pour toi ?

Comment tu incarnes déjà cette valeur aujourd'hui ?

MA GRANDE VISION À 10 ANS

Mon rêve de vie

Imagine ta vie idéale dans 10 ans. Où es-tu ? Que fais-tu ? Avec qui ? Comment tu te sens ?

Mes 10 piliers de vie

Sur 0 à 10, comment vont la : famille, finances, carrière, santé, couple, spiritualité, apprentissages, fun, contribution, environnement

Mon pourquoi profond

Pourquoi cette vision est-elle essentielle pour moi ? Que raconte-t-elle de ma vérité ?

LETTRE À MA MOI 2036

Ecriture libre, inspirante et bienveillante

MA ROADMAP

Avant de planifier ton année ou de fixer des objectifs mesurables, offre-toi un espace où rêver grand est non seulement autorisé, mais essentiel.

Ici, il n'est pas question de logique, de to-do ou de "ce qu'il faut faire".

Il est question de toi.

Cette roadmap est une boussole intérieure.

Elle te permet de clarifier ce que tu veux vraiment vivre, créer ou devenir, sans filtre ni censure.

Prends le temps.

Écris avec sincérité.

Laisse émerger ce qui compte profondément pour toi.

Rends-toi en parallèle sur la page "Roadmap à dessiner" pour écrire, visualiser, dessiner ou gribouiller au fil des idées.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire.

Rends-toi en parallèle sur la "Roadmap à dessiner" pour y écrire au fur et à mesure, dessiner, colorier...

PROCESS

ÉTAPE 1 — WISHLIST

Note absolument tout ce que tu aimerais vivre, ressentir, atteindre, créer ou apprendre.

Sans te limiter. Sans te censurer.

Même ce qui te paraît flou, irréaliste ou lointain.

Tu peux commencer par :

- J'aimerais vivre...
- J'aimerais ressentir...
- J'aimerais créer...
- Un jour, j'aimerais pouvoir...

ÉTAPE 2 — CHOISIR TON GAME CHANGER

Parmi tout ce que tu as écrit, choisis un objectif central.

Celui qui, s'il devenait réalité, créerait le plus d'impact positif dans ta vie aujourd'hui.

Ce n'est pas forcément le plus grand.

C'est le plus juste maintenant.

Pose-toi ces questions :

- Si cet objectif se réalisait, qu'est-ce que ça changerait pour moi ?
- Qu'est-ce que je ne pourrais plus ignorer ?

MA ROADMAP

(suite)

ÉTAPE 3 — RESENTIR AVANT D'AGIR

Ferme les yeux quelques instants.
Imagine que cet objectif est déjà atteint.

Observe :

- Ce que tu ressens
- Ce que tu vois
- Ce que tu entends
- L'énergie dans ton corps

Note ce qui vient. Ce ressenti est ton moteur.

ÉTAPE 4 — CRÉER LE PLAN D'ACTION

Place ton objectif prioritaire au centre.
Puis note autour toutes les actions possibles, même les plus petites.
Pas besoin que ce soit parfait.
Il faut juste que ce soit clair.

ÉTAPE 5 — RENDRE CONCRET

Pour chaque action, précise :

- Quoi exactement
- Quand
- À quelle fréquence
- Avec qui, si nécessaire

Plus c'est clair, plus c'est simple à mettre en mouvement.

ÉTAPE 5 — RENDRE CONCRET

Pour chaque action, précise :

- Quoi exactement
- Quand
- À quelle fréquence
- Avec qui, si nécessaire

Plus c'est clair, plus c'est simple à mettre en mouvement.

ÉTAPE 6 — ORGANISER AVEC INTELLIGENCE

Classe tes actions dans un ordre logique et énergétique.

Commence par ce qui te paraît le plus simple ou le plus fluide.

Tu n'as pas besoin de tout faire en même temps.

Tu as besoin d'avancer.

ÉTAPE 7 — PASSER À L'ACTION

Décide d'une première action, petite mais concrète.

👉 Pas besoin que ce soit parfait. Il faut juste commencer.

Les grandes transformations naissent de petits pas répétés.

ÉTAPE 8 — AJUSTER

Reviens régulièrement à cette roadmap.
Observe ce qui fonctionne, ce qui fatigue, ce qui évolue.

Tu peux ajuster.

Changer de cap.

Recommencer.

Tu n'es pas en retard.

Tu es en chemin.

DESSIN DE LA ROADMAP

DESSINE TA VISION, SANS FILTRE NI CENSURE

Ici, tu peux : Ecrire, dessiner, relier des idées, noter des mots-clés, visualiser ton grand rêve ultime, et tous les autres rêves reliés ou non. Autorises-toi à rêver grand.

Laisse cet espace évoluer avec toi.

Cette Roadmap n'est pas figée. Elle grandit à ton rythme.

MON GRAND RÊVE

MES OBJECTIFS

10 ans

Personnel

Pourquoi ? :

Professionnel

Pourquoi ? :

5 ans

Personnel

Pourquoi ? :

Professionnel

Pourquoi ? :

3 ans

Personnel

Pourquoi ? :

Professionnel

Pourquoi ? :

1 an

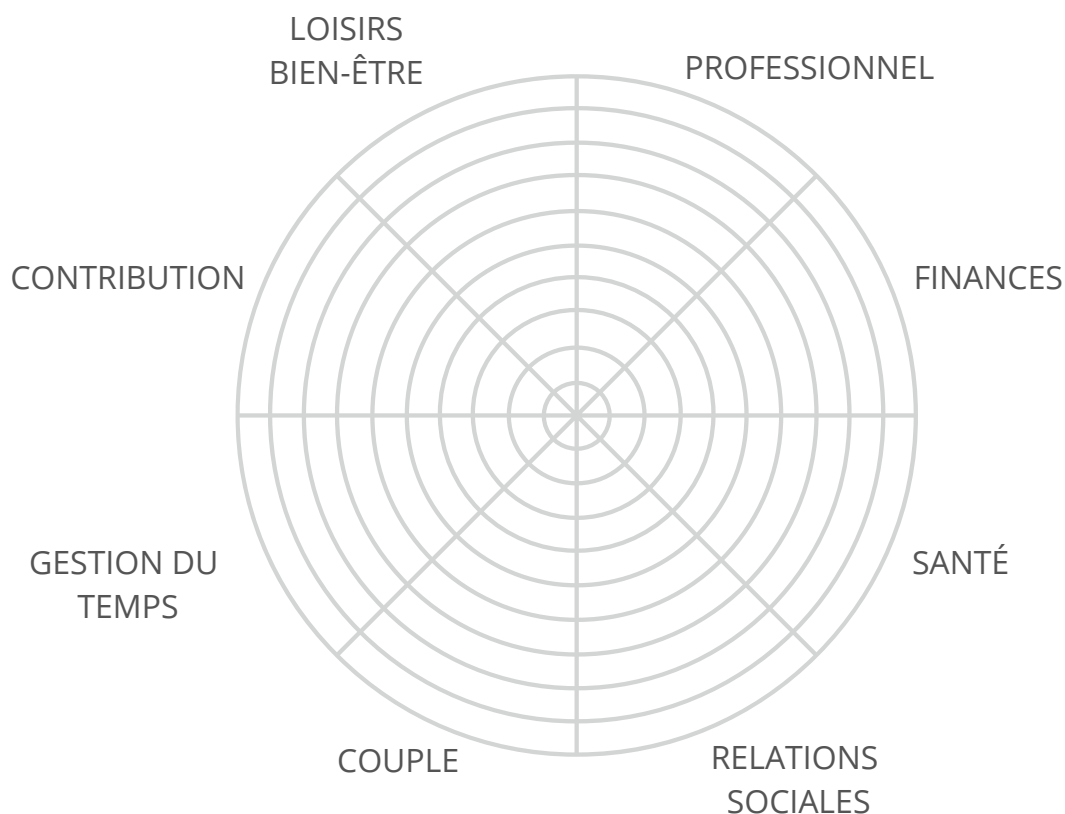
Personnel

Pourquoi ? :

Professionnel

Pourquoi ? :

LA ROUE DE LA VIE



Ce qu'il faudrait modifier : _____

Ce qu'il faudrait arrêter : _____

Ce qu'il faudrait prioriser : _____

Ce qu'il faudrait déléguer : _____

OBJECTIFS D'AMÉLIORATION

COUPLE : _____

RELATIONS SOCIALES : _____

FINANCES : _____

SANTÉ : _____

GESTION DU TEMPS : _____

LOISIRS / BIEN-ÊTRE : _____

PROFESSIONNEL : _____

CONTRIBUTION : _____

MES OBJECTIFS

par trimestre

PERSONNEL

PROFESSIONNEL

au 31 mars

MA PRIORITÉ



MA PRIORITÉ

au 30 juin

MA PRIORITÉ



MA PRIORITÉ

au 30 septembre

MA PRIORITÉ



MA PRIORITÉ

au 31 décembre

MA PRIORITÉ

MA PRIORITÉ

Pourquoi je dois impérativement accomplir ces objectifs? :

MES PRIORITÉS MENSUELLES

PERSONNEL

PROFESSIONNEL

JANVIER

- 1
- 2
- 3

- 1
- 2
- 3

FÉVRIER

- 1
- 2
- 3

- 1
- 2
- 3

MARS

- 1
- 2
- 3

- 1
- 2
- 3

AVRIL

- 1
- 2
- 3

- 1
- 2
- 3

MAI

- 1
- 2
- 3

- 1
- 2
- 3

JUIN

- 1
- 2
- 3

- 1
- 2
- 3



MES PRIORITÉS MENSUELLES

PERSONNEL

PROFESSIONNEL

JUILLET

- 1
- 2
- 3

- 1
- 2
- 3

AOÛT

- 1
- 2
- 3

- 1
- 2
- 3

SEPTEMBRE

- 1
- 2
- 3

- 1
- 2
- 3

OCTOBRE

- 1
- 2
- 3

- 1
- 2
- 3

NOVEMBRE

- 1
- 2
- 3

- 1
- 2
- 3

DÉCEMBRE

- 1
- 2
- 3

- 1
- 2
- 3

MA SITUATION ACTUELLE

MES FORCES

→ Ce en quoi je suis douée, mes qualités, mes atouts personnels et professionnels.

MES FAIBLESSES

→ Les domaines où je peux progresser, mes points à améliorer, mes limites actuelles.

BONNES HABITUDES À CONSERVER OU À DÉMARRER

→ Ce qui m'aide déjà à avancer ou les nouvelles habitudes positives que je veux instaurer.

MAUVAISES HABITUDES À ÉLIMINER

→ Ce qui me freine, les comportements ou automatismes que je veux arrêter.

Actions à mettre en place :

ME RAPPROCHER DE MON MOI IDÉAL

CONNAISSANCES & EXPERIENCE
À RENFORCER

RESOURCES

Ma nouvelle identité 

MA NOUVELLE IDENTITÉ

Qui dois-je devenir pour incarner cette vision ?

(attitudes, langage, posture, énergie)

Mon nouveau "JE SUIS..."

(10 affirmations identitaires puissantes)

Je suis légitime parce que...

CE QUE JE CHOISIS DE LIBÉRER

Quelles attitudes, comportements ou pensées m'ont freiné jusqu'ici ?

Quelles nouvelles croyances et attitudes je choisis d'activer dès maintenant ?

MON VISION BOARD

Colle, écris, dessine tout ce qui t'inspires et que tu aimerais réaliser

LE TEMPS POUR PENSER

Ce n'est pas du luxe. C'est une nécessité.

Tu cours toute la semaine. Tu gères, tu crées, tu avances.
Mais si tu ne t'arrêtes jamais pour penser, alors tu réagis... au lieu de choisir.

Penser, ce n'est pas perdre du temps. C'est reprendre la main sur ta vision,
réécouter ce que tu ressens, reconnecter à ce qui compte.

Mettre sur papier ce que tu as en tête, c'est libérer de l'espace mental pour ce qui compte
vraiment.

Tant que ça reste flou dans ta tête, ça te parasite.

Une fois écrit, ça s'apaise, ça s'organise... et tu peux avancer plus léger·e.

👉 Bloque chaque semaine un vrai moment pour toi.

Pas pour faire, mais pour ressentir, clarifier, observer, ajuster.

C'est là que naissent les meilleures décisions.

C'est là que ta vraie puissance se révèle.

📅 Conseil : Planifie ce moment dans ton agenda comme un vrai rendez-vous.
Fais-en une habitude sacrée.

Ta tête, ton cœur, ton business te diront merci.

Tu retrouveras chaque fin de semaine une page "Temps pour penser" pour y inscrire tes
pensées, tes idées, tes projets.

Mindset & Introspection

Mindset & Introspection

29

<i>Je suis fier.e de moi quand</i>	P.30
<i>Je mérite de réussir parce que</i>	P.31
<i>Je me choisis quand</i>	P.32
<i>Décharge mentale</i>	P.33
<i>Célébrations oubliées</i>	P.34
<i>Besoins & Croyances</i>	P.35
<i>Mes croyances limitantes</i>	P.36
<i>Les pensées positives et négatives</i>	P.37
<i>Coach de poche</i>	P.38

DÉCHARGE MENTALE

Utilise cet espace pour vider tout ce qui encombre ton esprit.

Pas besoin de structure : tu poses, tu libères. À refaire dès que ça tourbillonne dans ta tête.

BESOINS & CROYANCES

Quel est le besoin que je cherche à combler parmi les 4 besoins fondamentaux
(Appartenance, diversité, sécurité, importance)



Quelle pourrait être une addiction que j'ai développée pour combler ce besoin ?
(Ex : fumer, regarder la TV, manger, me mettre en colère ...)



Par quelle nouvelle et bonne addiction je pourrais la remplacer ?

Une croyance limitante, c'est comme une paire de lunettes sales : tu vois le monde à travers elle sans même t'en rendre compte.

Elle t'empêche d'avancer librement, en te faisant croire que tu n'es pas "assez" — alors qu'en réalité, ce n'est qu'une histoire que tu peux choisir de réécrire.

MES CROYANCES LIMITANTES

Identifies tes croyances limitantes majeurs (min 3)

La croyance limitante actuelle

(Ex : Je ne suis pas légitime, les riches sont tous des salauds, je ne peux pas être une bonne mère et cheffe d'entreprise...)

-
-
-
-



D'où elle vient (si tu le sais)

(Ex : Phrase répétée durant l'enfance, par qui, événement, choc émotionnel ...)

-
-
-
-



La nouvelle croyance que tu choisis d'ancrer

-
-
-
-

Fais-le autant de fois que nécessaire. C'est ta reprogrammation identitaire.

LES PENSÉES

POSITIVES & NÉGATIVES

Prends un moment pour observer les pensées négatives ou limitantes qui t'ont traversée récemment. Écris-les sans filtre dans la colonne de gauche. Puis, dans la colonne de droite, remplace-les par une pensée plus positive, encourageante ou simplement plus utile pour avancer. L'idée n'est pas de nier ce que tu ressens, mais de choisir consciemment ce que tu veux croire et incarner.

Tu peux répéter ces nouvelles pensées chaque matin ou les afficher là où tu les verras souvent.

PENSÉE NEGATIVE		PENSÉE POSITIVE
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	

COACH DE POCHE

en cas de blocage, doute ou peur

Je procrastine sur...

Qu'est-ce qui me bloque vraiment ? Quelle peur se cache derrière ? Quelle micro-action je peux faire maintenant ?

Je me sens bloquée parce que...

Quelle est l'émotion réelle ? Ai-je déjà vécu ça ? De quoi ai-je besoin ici et maintenant ?

J'ai peur de...

Et si je le faisais quand même ? Quelle est la meilleure chose qui pourrait arriver ?

Je suis fière de moi aujourd'hui pour...

Même un petit pas est une victoire. Je l'écris ici

À utiliser dès que tu perds ton élan. Cette page est là pour ça.

Finances

Finances

39

<i>Ma motivation financière</i>	P.34
<i>Croyances liées à l'argent</i>	P.35
<i>Mes objectifs financiers</i>	P.36
<i>Objectif financier annuel</i>	P.37
<i>Mon état d'esprit financier</i>	P.38
<i>Ma liberté financière</i>	P.39-40
<i>Mon budget mensuel PERSO</i>	P.41
<i>Mon budget mensuel PRO</i>	P.42
<i>Finances annuelles</i>	P.43

MA MOTIVATION FINANCIÈRE

Pourquoi j'ai envie d'être financièrement libre

Ce que je dois faire (que je ne fais pas encore) pour atteindre ma liberté financière

Comment je vais augmenter mes revenus

Comment je vais épargner

MES OBJECTIFS FINANCIERS

10 ans

Pourquoi ? :

5 ans

Pourquoi ? :

3 ans

Pourquoi ? :

1 an

Pourquoi ? :

Objectif financier annuel 

OBJECTIF FINANCIER ANNUEL

OBJECTIFS D'ÉPARGNE	
---------------------	--

OBJECTIFS DE REVENU	
---------------------	--

OBJECTIFS D'ÉPARGNE ET ÉTAPES D'ACTION :

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

ÉTAPES D'ACTION POUR ATTEINDRE MES OBJECTIFS FINANCIERS :

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

AUTRES OBJECTIFS FINANCIERS
.....
.....
.....
.....

DES ACHATS IMPORTANTS À EFFECTUER
.....
.....
.....
.....

ÉTAPES CLÉS À ATTEINDRE TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

-
-
-
-
-

-
-
-
-
-

MON ÉTAT D'ESPRIT FINANCIER

DATE : _____

MES 3 AFFIRMATIONS FAVORITES / MANTRAS

①

②

③

MA LIBERTÉ FINANCIÈRE

Mon patrimoine financier aujourd'hui

Immobilier :

Actions / Cryptos :

Epargne / Assurance vie :

Autre :

Le patrimoine financier que je souhaite dans 10 ans

Immobilier :

Actions / Cryptos :

Epargne / Assurance vie :

Autre :

Le montant que je vais mettre de côté tous les mois

Comment je vais doubler mes revenus en 12 mois

Quelles sont mes 3 premières priorités pour doubler mes revenus ?

MA LIBERTÉ FINANCIÈRE

(suite)

Quelles mauvaises habitudes financières je vais arrêter dès maintenant ?

Quelles nouvelles habitudes financières je vais mettre en place ?

MON BUDGET

Mensuel

Personnel

CHARGES FIXES

Loyer

Électricité / chauffage

assurance maladie

Assurance incendie

Assurance ménage / RC

Assurance protection juridique

VIE QUOTIDIENNE

Courses

Téléphone

Internet

Loisirs

Vêtements / Chaussures

Restaurant

Para-pharmacie

Animal

Coiffeur

Voyages

Dettes

FISCAL

Impôts

Frais bancaires

Taxes déchets

Autres

ABONNEMENTS

Netflix

Spotify

Autre

TOTAL dépenses

Entrées

Provisionnement

Mon budget professionnel 

MON BUDGET

Mensuel

Professionnel

CHARGES FIXES

Loyer
Électricité / chauffage
Assurance professionnelle
Assurance perte de gain

PUBLICITE / COMMUNICATION

Méta business
Foyers / Cartes de visites
Merchandising
Packaging / Cadeaux clients

LOGICIELS INFORMATIQUE

Hébergement Website
Systeme.io
Mailchimp
Google Gsuite
Zoom
Canva Pro
Notion
Studio Ninja
Calendly
Open Ai - GPT

FRAIS COMPTABILITÉ

Fiduciaire
Comptable
Avocat

MATERIEL

Fourniture bureau
Matériel informatique
Divers

FRAIS DÉPLACEMENT

Train / Avion / UBER
Parking / Péages
Essence
Note de frais Véhicules
Repas
Hôtel / AirBnb / Location

RÉSEAUX

BNI
Autre

DEV PERSO

Séminaire
Mastermind
Formation
Coaching

Rémunération dirigeant

TOTAL dépenses :

Entrées :

Provisionnement :

Finances annuelles 

FINANCES ANNUELLES

ANNÉE _____

MOIS	ENTRÉES	DÉPENSES	ÉCONOMIES
JAN			
FEV			
MAR			
AVR			
MAI			
JUIN			
JUIL			
AOÛT			
SEP			
OCT			
NOV			
DEC			

Gratitude

Gratitude

50

<i>La gratitude</i>	P.45
<i>La jarre de la gratitude</i>	P.46
<i>Recadrage de mes pensées</i>	P.47
<i>Pratiquer la gratitude</i>	P.48-49-50
<i>To Do Liste</i>	P.51
<i>Bilan de l'année passée</i>	P.52
<i>Mes ressources</i>	P.53
<i>Mes services</i>	P.54

LA GRATITUDE

La gratitude augmente la dopamine et la sérotonine. C'est comme un shoot naturel de bien-être.

Et ça a des effets directs sur :

- Ta capacité à prendre de meilleures décisions
- Ton niveau de confiance
- La qualité de tes relations
- Et ta persévérance quand les choses deviennent difficiles

La gratitude, c'est un réservoir de ressources invisibles.

Voici quelques faits marquants :

1. Elle modifie la chimie du cerveau

Des études menées à l'Université de Californie ont montré que pratiquer la gratitude active le cortex préfrontal et augmente la sécrétion de dopamine et sérotonine, les hormones du bien-être.

➔ Résultat : plus de joie, moins de stress, meilleure concentration.

2. Elle améliore la santé mentale

Selon une étude publiée dans Psychotherapy Research, tenir un journal de gratitude pendant 3 semaines diminue les symptômes de dépression et d'anxiété.

➔ Elle aide à sortir des boucles de pensée négative.

3. Elle améliore la qualité du sommeil

Des recherches de l'Université de Manchester ont prouvé que les personnes qui expriment de la gratitude avant de dormir ont un sommeil plus long et plus réparateur.

➔ Moins de ruminations, plus de repos.

4. Elle renforce les liens sociaux

La gratitude augmente le niveau d'empathie, de bienveillance et la qualité des relations personnelles et professionnelles.

➔ On attire plus de soutien, de clients, de collaborations.

5. Elle améliore la santé physique

Les personnes reconnaissantes sont plus susceptibles de prendre soin de leur corps, de faire du sport, d'avoir une alimentation équilibrée.

➔ Moins de douleurs chroniques, plus d'énergie.

La gratitude, c'est une pratique qui change ton regard sur le monde. Elle t'ancre dans le moment présent, te reconnecte à ce que tu as déjà, à ce qui va bien.

Mais la gratitude seule ne suffit pas à transformer ta vie.

Pour créer un vrai changement, il faut passer à l'action.

Et pour passer à l'action, il faut s'engager. D'abord envers toi-même.

La gratitude, c'est ce qui nourrit ton énergie intérieure.

L'engagement, c'est ce qui l'honore par des actions concrètes.

Parlons d'engagement. Le vrai.

Pas celui que tu prends en début d'année et que tu oublies au bout de 3 jours.

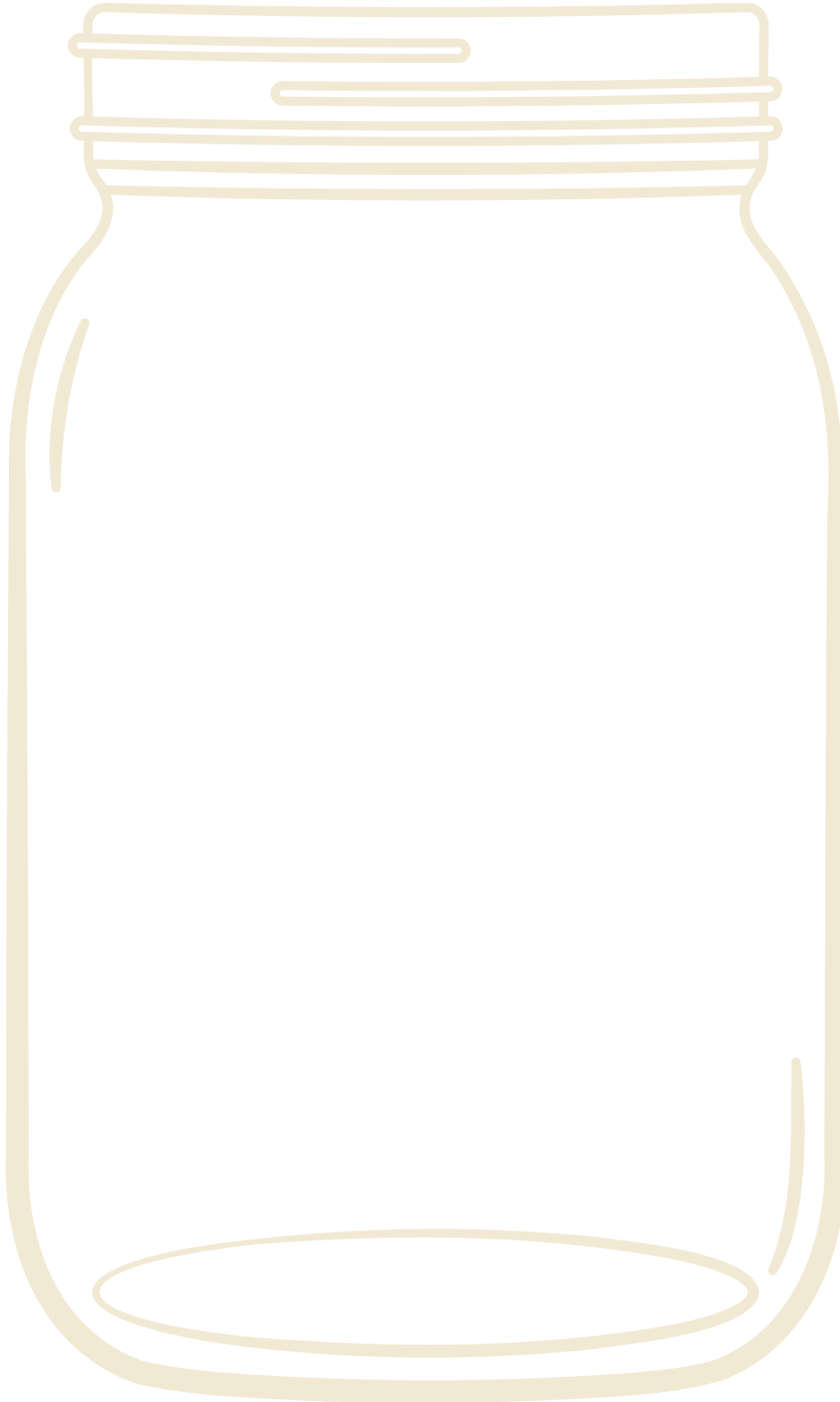
Je parle de l'engagement envers toi-même.

Celui qui dit : "Même quand j'ai pas envie, je fais un petit pas."

"Même quand je doute, je choisis d'avancer un peu."

LA JARRE DE LA GRATITUDE

Aujourd'hui, je suis en gratitude pour...



RECADRAGE DE MES PENSÉES

Situation / Événement

Pensées négatives

Pensées positives

PRATIQUER LA GRATITUDE

Si je pouvais faire n'importe quoi je ferais quoi ?

Qui ou quoi m'inspire le plus ?

Qu'est-ce qui épuise mon énergie ?

La tenue dans laquelle je me sens le plus confiante

À quoi ressemblerait ma journée parfaite ?

PRATIQUER LA GRATITUDE

Suite 1

Comment je prends soin de moi

Ce qui me motive

Un souvenir qui me fait sourire

Un événement futur qui m'enthousiasme

Une réussite dont je suis fière

PRATIQUER LA GRATITUDE

Suite

Mon moment préféré de la journée

Une personne que je suis heureuse d'avoir dans ma vie

Un endroit où je me sens en sécurité

Une leçon de vie que j'ai apprise

BILAN DE L'ANNÉE PASSÉE

EXPÉRIENCES ENRICHISSANTES

CE QUE J'AI APPRIS

DÉFIS OU OBSTACLES

COMMENT JE LES AI SURMONTÉS

MOMENTS MARQUANTS

LES CHOSES IMPORTANTES QUE JE VEUX ME SOUVENIR

CE QUE J'AIMERAIS FAIRE DIFFÉREMMENT CETTE ANNÉE

MES RESSOURCES

BOOKS

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

PODCASTS

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

VIDEOS

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

FILM / DOCUMENTARIES

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

MES SERVICES

ONLINE

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

PRESENTIEL

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

PRODUITS

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

À CRÉER

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

MES NOTES