



ÉCRIS-TOI UNE LETTRE pour atteindre TES OBJECTIFS



Tu as pris la décision de revisiter ta vie et de te prendre en main !

JE TE FÉLICITE !

Pense à télécharger ce document dans tes dossiers pour le retrouver !

Ce PDF fait suite à :

- la lecture de mon article "[le pouvoir de la lettre du futur](#)"
- mon post, sur la page [@24mois_pourchanger](#), où tu as commenté "LETTRE" pour recevoir un support pour t'aider !

LE VOICI !

Aujourd'hui je te partage un exercice, très intéressant tu verras...

Surtout, prends le temps de le faire, **ne le bâcle pas** ! Il est puissant si tu le fais avec sérieux...

Comment procéder pour t'écrire une lettre ?

Matériel :

- Une feuille ou un bloc note virtuel pour faire ton brouillon
- Une feuille / une enveloppe / un timbre

Au préalable :

Pour faire ta lettre il y a quelques étapes à respecter...

En écrivant cette missive, tu dois absolument visualiser tes objectifs à atteindre ! Pour ça :

- Il faut **avoir déterminé** où tu veux aller pour chaque domaine de ta vie !
- Pour t'aider tu peux lire l'article [[Comment faire un tableau de visualisation](#)] qui te permettra d'évaluer ce que tu veux vraiment améliorer ou carrément changer !
- Tu dois pouvoir **ressentir les émotions positives** qu'engendre les changements que tu veux voir se réaliser comme si c'était déjà arrivé !

Technique :

Mets toi dans la peau de ton TOI DU FUTUR (heureux d'avoir réussi tous les objectifs fixés), qui écrit une lettre à ton TOI D'AUJOURD'HUI (pour le rassurer, lui donner du courage et de la motivation).

Une simple feuille de papier peut devenir **une passerelle puissante** entre ton passé, ton présent et l'avenir que tu souhaites créer !

Pour aller encore plus loin, tu peux par exemple créer une lettre avec ton toi de 2026 à ton toi de maintenant, qui aborde aussi des objectifs pour 2030...

(Objectifs à court terme déjà réalisés et sur du long terme en cours de réalisation...)

C'est toi qui décide QUOI mettre et COMMENT !

C'est toi l'auteure de ta vie !

Les règles !

PAS DE NÉGATION !

- ~~ne t'en fais pas~~ [dis plutôt "reste positive", "garde l'espoir", "regarde toujours le verre à moitié plein"]
- ~~tu as rencontré beaucoup de problèmes mais aujourd'hui c'est réussi~~, [dis plutôt : "chaque étape est importante", "tu as su grandir de chaque expérience", "je suis la preuve de ta réussite"]

Le support pour ta lettre :

[Ton prénom]

[Ton adresse]

[Date]

Salut Hey toi du présent ou cher toi du présent, ou chère (*ton prénom*),

Je suis là, assise ici dans le [*insérer la date du futur*], en train de réfléchir à notre vie et à toutes les aventures qui nous sont arrivées. Je voulais te partager mes pensées, mes joies, mes réussites et un peu de la magie que je ressens dans l'air en ce moment.

Oui, c'est ton futur TOI qui t'écrit aujourd'hui avec un message plein de bonnes vibes et de réalisation. Je voulais te rassurer en te rappelant que tout ce qui se passe en ce moment est nécessaire pour t'emmener là où tu veux être.

Chaque détour, chaque succès, chaque échec - tout cela contribue à t'aligner avec le chemin qui te mène vers

(complète ce que tu veux atteindre)

Ne doute pas du voyage, car chaque pas compte, j'en suis la preuve aujourd'hui !

Prends un moment pour respirer et apprécier ce que tu as maintenant. Ces moments, aussi simples qu'ils puissent paraître, sont les fondations de la vie incroyable qui t'attend.

(donne des détails (beaucoup, précis) de où tu vis, ce que tu fais, ce que tu vois...)

Devine quoi? Ces rêves que tu chéris tant, ceux qui te réveillent avec enthousiasme chaque matin, ils se réalisent, je te le promets !

L'univers a écouté et a conspiré pour t'apporter tout ce que tu mérites.

Aujourd'hui, tu espères

(cite que dont tu rêves aujourd'hui)

Continue à croire en toi-même comme tu le fais maintenant. Les défis que tu relèves aujourd'hui ne font que te préparer pour les triomphes de demain :

(parle des gros objectifs - maison - boulot - enfant - ...)

sont en chemin... J'en suis plus que convaincue aujourd'hui !

Tu peux être reconnaissante pour chaque moment, chaque leçon, chaque émotion. Tout cela contribue à la richesse de ton expérience et à la beauté de ta vie que tu mènes aujourd'hui. Tu n'y croyais pas : mais je suis là et je te le dis ! **C'est possible !**

Patiente encore un peu et continue à avoir confiance en toi. Tout ce que tu désires est en route. Tu t'épanouis et grandis chaque jour. **Chaque petit pas** te conduit jusqu'à moi !

Je t'aime de tout mon cœur, la vie est belle ! Ne l'oublie JAMAIS !

(Ta signature)

Les ingrédients secrets :

- Ce que tu ressens en lisant ta lettre doit te donner **envie de pleurer de joie**, d'avoir des **frissons**, te mettre le **sourire** sur tes lèvres !
- Peaufine encore et encore ce courrier **jusqu'à obtenir ces résultats** merveilleux et spectaculaires !

Que faire ensuite ?

- Recopie cette lettre **de manière manuscrite** en modifiant le texte, avec tes mots, pour qu'ils te ressemblent.
- Envoie le courrier **par la poste !**

→ Lorsque le facteur passe, lis cette lettre en imaginant vraiment qu'elle vient du futur ! **Et ressens...**

→ Range la, lis la :

- ❖ **le plus souvent possible**, chaque début de mois, chaque début de semaine, chaque jour, peu importe, c'est toi qui décide du rythme !
- ❖ dès que tu as un coup de mou, **pour te rebooster** !

Le mot de la fin

Rappelle-toi, **le meilleur est à venir.**

Continue de rêver, à croire et à vivre chaque instant de ta vie incroyable.

