

LIVRET 3 • JOURS 15 À 21

Me choisir et agir

Prendre mes décisions et les
transformer en actions concrètes.



Osez
DEVENEZ

SUR LE CHEMIN DE LA SÉRÉNITÉ • BY CHRISTELLE SERENNA

Me choisir et agir

Prendre mes décisions et les transformer en actions concrètes.

3	Ouverture	Sept jours pour t'accomplir
4	Jour 15	Développement de l'auto-compassion
7	Jour 16	Connexion avec ses valeurs et objectifs personnels
11	Jour 17	Compréhension du processus de prise de décision
14	Jour 18	Développement de la créativité
17	Jour 19	Bien-être physique et mental par l'activité physique
20	Jour 20	Prise de décisions cruciales
24	Jour 21	Réflexion finale et maintien de l'élan
28	Mon engagement	Zone d'écriture
29	Conclusion	Félicitations et remerciements
30	Pour aller plus loin	Lectures et chaîne YouTube

LES REPÈRES DU LIVRET

Cinq pictogrammes reviennent dans les quatre livrets du parcours. Ils t'indiquent, d'un coup d'œil, ce que la page attend de toi.



Comprendre

pourquoi ce thème, comment ça fonctionne



À toi

l'exercice du jour



Écrire

une zone pour ta plume



Scanner

la méditation guidée en vidéo



Retenir

le rituel du soir



Sept jours pour t'accomplir

Tu sais qui tu es, tu as ton « pourquoi », tes objectifs et tes ressources. Cette troisième étape t'amène à décider : relier tes valeurs à tes objectifs, comprendre comment tu prends tes décisions, développer ta créativité, prendre soin de ton corps, puis faire les choix qui comptent et construire ton plan pour garder l'élan.

Chaque jour suit le même déroulé : pourquoi ce thème, comment ça fonctionne, un exercice, une méditation guidée en vidéo et un rituel du soir. Compte 30 minutes à 1 heure par jour. Garde ton cahier de notes à portée de main.

Dans ce livret, je te tutoie : nous faisons le chemin ensemble.

Le programme des sept jours

JOUR 15	Développement de l'auto-compassion	p. 4
JOUR 16	Connexion avec ses valeurs et objectifs personnels	p. 7
JOUR 17	Compréhension du processus de prise de décision	p. 11
JOUR 18	Développement de la créativité	p. 14
JOUR 19	Amélioration du bien-être physique et mental par l'activité physique	p. 17
JOUR 20	Prise de décisions cruciales	p. 20
JOUR 21	Réflexion finale et maintien de l'élan	p. 24

 Coche chaque jour terminé sur le programme ci-dessus : c'est ta progression.

JOUR 15

Développement de l'auto-compassion

AU PROGRAMME

- ② Exercice : pratique de l'auto-compassion.
- ☐ Méditation : auto-compassion.
- ☐ Rituel du soir : réflexion sur l'auto-compassion.

☐ COMPRENDRE

Pourquoi développer l'auto-compassion ?

L'auto-compassion consiste à se traiter avec la même gentillesse, la même attention et le même soutien que l'on offrirait à un ami proche. Elle est cruciale pour le bien-être émotionnel, aidant à réduire l'autocritique, à surmonter les échecs et à améliorer la résilience. En développant l'auto-compassion, on favorise une meilleure estime de soi et une attitude plus positive envers soi-même.

Comment ça fonctionne ?

L'auto-compassion implique trois éléments clés :

- 1 **La bienveillance envers soi-même** : se traiter avec gentillesse plutôt qu'avec jugement.
- 2 **L'humanité partagée** : reconnaître que l'imperfection fait partie de l'expérience humaine.
- 3 **La pleine conscience** : observer ses pensées et ses émotions sans les ignorer ni les exagérer.

② EXERCICE

Pratique de l'auto-compassion

But : cultiver la bienveillance envers soi-même et réduire l'autocritique.

Instructions : 1. **Identifie une situation difficile** : pense à une situation récente où tu t'es senti mal ou où tu t'es jugé durement. 2. **Note tes pensées et sentiments** : écris ce que tu as ressenti et les pensées critiques que tu as eues. 3. **Transforme ces pensées** : écris une réponse bienveillante et encourageante à ces pensées critiques, comme si tu parlais à un ami proche.

Temps nécessaire : 30 minutes.



ÉCRIRE

Ma pratique de l'auto-compassion

Par exemple :

CRITIQUE

« Je suis nul, je n'arrive jamais à rien. »

RÉPONSE BIENVEILLANTE

« Tu traverses une période difficile, mais cela ne veut pas dire que tu es nul. Tu as réussi beaucoup de choses auparavant et tu vas surmonter celle-ci aussi. »

1. La situation difficile

2. Ce que j'ai ressenti, et les pensées critiques que j'ai eues

3. Ma réponse bienveillante, comme à un ami proche



MÉDITATION

Méditation : auto-compassion

Description : méditation guidée pour renforcer l'auto-compassion.

Instructions : trouve un endroit calme, assieds-toi confortablement, ferme les yeux et concentre-toi sur ta respiration. Utilise une méditation guidée axée sur l'auto-compassion, en répétant des phrases telles que «je suis bienveillant envers moi-même», «j'accepte mes imperfections», et «je suis patient avec moi-même».



SCANNER

Méditation «Auto-compassion»

Trois phrases à répéter, en douceur.

SCANNE POUR VISIONNER LA VIDÉO



RITUEL DU SOIR

Réflexion sur l'auto-compassion

But : évaluer l'impact de la pratique de l'auto-compassion sur ta journée.

Instructions : le soir, avant de te coucher, prends quelques minutes pour réfléchir à la manière dont tu t'es traité aujourd'hui. Note :

Quand ai-je été bienveillant envers moi-même aujourd'hui ?

Comment l'auto-compassion a-t-elle influencé mes actions et mes émotions ?

Quels changements ai-je observés grâce à cette pratique ?

En développant l'auto-compassion, tu te donnes la possibilité de te traiter avec gentillesse et compréhension, ce qui est essentiel pour une croissance personnelle saine et équilibrée. Demain, nous relierons tes valeurs à tes objectifs.

JOUR 16

Connexion avec ses valeurs et objectifs personnels

AU PROGRAMME

- ② Exercice : identification des valeurs et objectifs.
- ☐ Méditation : les valeurs personnelles.
- 📖 Rituel du soir : réflexion sur les valeurs et les objectifs.



COMPRENDRE

Pourquoi se connecter à ses valeurs et objectifs personnels ?

Se connecter à ses valeurs et objectifs personnels est essentiel pour vivre une vie authentique et alignée. Les valeurs sont les principes fondamentaux qui guident nos actions et décisions. Les objectifs personnels nous permettent de diriger nos efforts vers des réalisations concrètes qui reflètent nos valeurs. En étant clair sur ses valeurs et objectifs, on peut prendre des décisions plus éclairées et trouver un sens plus profond dans ses actions quotidiennes.

Tu as déjà identifié tes valeurs au jour 6 (livret 1). Reprends-les ici et observe si elles ont évolué : aujourd'hui, tu les relies à des objectifs concrets.

Comment ça fonctionne ?

- 1 **Identification des valeurs** : comprendre ce qui est vraiment important pour toi.
- 2 **Alignement des objectifs** : s'assurer que tes objectifs reflètent tes valeurs.
- 3 **Action cohérente** : agir de manière à respecter tes valeurs et atteindre tes objectifs.



EXERCICE

Identification des valeurs et objectifs

But : clarifier tes valeurs fondamentales et aligner tes objectifs avec elles.

Instructions : 1. **Identifie tes valeurs** : fais une liste de 10 valeurs importantes pour toi, puis réduis-la à tes 5 valeurs les plus essentielles. 2. **Fixe des objectifs alignés** : pour chaque valeur, fixe un objectif SMART qui la reflète. 3. **Établis un plan d'action** : note les étapes spécifiques pour atteindre ces objectifs.

Temps nécessaire : 30 minutes.



ÉCRIRE

Mes valeurs, mes objectifs alignés

Par exemple :

Valeur : santé. Objectif : « Je pratique une activité physique 30 minutes par jour, 5 jours par semaine pour améliorer ma santé. »

Valeur : apprentissage. Objectif : « Je lis un livre de développement personnel par mois pour continuer à apprendre et à grandir. »

Valeur	Objectif aligné (SMART)

Mon plan d'action : les actions concrètes à entreprendre



MÉDITATION

Méditation : les valeurs personnelles

Description : méditation guidée pour renforcer la connexion avec tes valeurs et objectifs.

Instructions : trouve un endroit calme, assieds-toi confortablement, ferme les yeux et concentre-toi sur ta respiration. Visualise tes valeurs comme des piliers qui soutiennent ta vie et tes objectifs comme des chemins menant à une vie plus épanouissante. Ressens l'alignement entre tes valeurs et tes objectifs.

Le principe, en neuf étapes

Maintenant que tu as compris le principe de la méditation, voici les étapes à suivre :

- 1 Installe-toi confortablement.
- 2 Prends conscience de ton environnement.
- 3 Pratique un mudra en rapport avec ton intention.
- 4 Respire profondément.
- 5 Ferme les yeux et, si nécessaire, scanne ton corps pour mieux le détendre.
- 6 Fixe-toi une durée de méditation dans ta tête.
- 7 Descends un chemin ou un escalier imaginaire.
- 8 Voyage où tu veux et apaise ton esprit, ou récite tes mantras (affirmations). Dans ce cas, tes valeurs personnelles.
- 9 Remonte tranquillement et reprends conscience de ton corps. Étire-toi et souris.



SCANNER

Méditation « Les valeurs personnelles »

Tes valeurs comme des piliers, tes objectifs comme des chemins.

SCANNE POUR VISIONNER LA VIDÉO



RITUEL DU SOIR

Réflexion sur les valeurs et les objectifs

But : évaluer comment tes actions du jour reflètent tes valeurs et contribuent à tes objectifs.

Instructions : le soir, avant de te coucher, prends quelques minutes pour réfléchir à tes actions de la journée. Note :

Quelles valeurs ont guidé mes actions aujourd'hui ?

Comment mes actions ont-elles contribué à atteindre mes objectifs ?

Quels ajustements puis-je faire pour mieux aligner mes actions avec mes valeurs et objectifs ?

En te connectant à tes valeurs et objectifs personnels, tu peux vivre de manière plus alignée et intentionnelle. Cette pratique t'aidera à prendre des décisions plus cohérentes et à trouver un sens plus profond dans tes actions quotidiennes. Demain, nous continuerons avec un exercice pour approfondir ta compréhension de ton propre processus de prise de décision.

JOUR 17

Compréhension du processus de prise de décision

AU PROGRAMME

- ② Exercice : analyse de la prise de décision.
- ☐ Méditation : clarté mentale.
- 📖 Rituel du soir : réflexion sur la prise de décision quotidienne.



COMPRENDRE

Pourquoi comprendre son processus de prise de décision est-il important ?

Comprendre comment tu prends des décisions est crucial pour faire des choix plus éclairés et alignés avec tes valeurs et objectifs. Cela permet d'améliorer la qualité de tes décisions, de réduire les hésitations et de renforcer ta confiance en toi. En comprenant ton processus de prise de décision, tu peux identifier les biais et les obstacles qui peuvent t'empêcher de faire les meilleurs choix.

Aujourd'hui, tu observes comment tu décides. Au jour 20, tu décideras.

Comment ça fonctionne ?

- 1 **Auto-réflexion** : examiner comment tu prends des décisions, quels facteurs influencent tes choix et quels obstacles tu rencontres.
- 2 **Analyse des biais** : identifier les biais cognitifs qui peuvent affecter tes décisions (ex. : biais de confirmation, biais d'ancrage).
- 3 **Stratégies d'amélioration** : mettre en place des stratégies pour améliorer ton processus de prise de décision, comme la recherche d'informations supplémentaires, la consultation d'avis externes, et la prise de recul.



EXERCICE

Analyse de la prise de décision

But : identifier ton processus de prise de décision et les facteurs qui l'influencent.

Instructions : réponds dans les quatre cadres de la page suivante. Pour les biais, demande-toi : as-tu cherché des informations qui confirmaient tes croyances initiales (biais de confirmation) ? As-tu été influencé par la première information reçue (biais d'ancrage) ?

Temps nécessaire : 30 minutes.



ÉCRIRE

Une décision récente, à la loupe

1. Une décision importante que j'ai prise récemment

Écris-la en détail.

2. Mon processus, étape par étape

Quelles informations ai-je considérées ? Quelles émotions ai-je ressenties ? Quels étaient les enjeux ?

3. Les influences

Internes (émotions, valeurs, croyances) et externes (avis d'autres personnes, informations disponibles).

4. Les biais que je reconnais

Biais de confirmation, biais d'ancrage, ou autre.

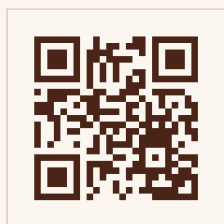


MÉDITATION

Méditation : clarté mentale

Description : méditation pour améliorer la clarté mentale et la prise de décision.

Instructions : trouve un endroit calme, assieds-toi confortablement, ferme les yeux et concentre-toi sur ta respiration. Visualise une situation où tu dois prendre une décision importante et imagine-toi prenant cette décision avec calme, clarté et confiance. Ressens la paix intérieure et la certitude qui accompagnent une décision bien réfléchie.



SCANNER

Méditation « Clarté mentale »

Décider avec calme, clarté et confiance.

SCANNE POUR VISIONNER LA VIDÉO



RITUEL DU SOIR

Réflexion sur la prise de décision quotidienne

But : évaluer les décisions prises pendant la journée et les leçons apprises.

Instructions : le soir, avant de te coucher, prends quelques minutes pour réfléchir aux décisions que tu as prises aujourd'hui. Note :

Quelles décisions ai-je prises aujourd'hui ?

Comment ai-je pris ces décisions ?

Quels facteurs ont influencé mes choix ?

Quels biais cognitifs ai-je remarqués et comment puis-je les surmonter à l'avenir ?

En comprenant mieux ton processus de prise de décision, tu peux améliorer la qualité de tes choix et agir de manière plus alignée avec tes valeurs et objectifs. Demain, nous continuerons avec un exercice qui t'aidera à développer ta créativité et à explorer de nouvelles perspectives dans ta vie.

JOUR 18

Développement de la créativité

AU PROGRAMME

- ② Exercice : exploration de la créativité.
- ☐ Méditation : développement de la créativité.
- 📖 Rituel du soir : réflexion sur la créativité.



COMPRENDRE

Pourquoi développer sa créativité ?

La créativité est une compétence essentielle qui va bien au-delà des arts et de l'artisanat. Elle permet de résoudre des problèmes, d'innover, et de voir les choses sous un angle nouveau. La créativité peut améliorer la qualité de vie en introduisant de la diversité et de l'innovation dans les tâches quotidiennes, et en permettant de trouver des solutions uniques aux défis.

Comment ça fonctionne ?

- 1 **Exploration** : sortir de sa zone de confort et explorer de nouvelles idées et perspectives.
- 2 **Curiosité** : poser des questions et chercher des réponses au-delà des évidences.
- 3 **Expression libre** : s'exprimer sans crainte du jugement, en laissant libre cours à l'imagination.
- 4 **Pratique régulière** : consacrer du temps régulièrement à des activités créatives.



EXERCICE

Exploration de la créativité

But : stimuler la pensée créative et explorer de nouvelles idées.

Instructions : 1. **Activité créative** : choisis une activité créative que tu n'as jamais essayée ou que tu fais rarement (ex. : dessiner, écrire un poème, cuisiner une nouvelle recette, bricoler). 2. **Exploration libre** : consacre au moins 30 minutes à cette activité sans te soucier du résultat final. Laisse libre cours à ton imagination et amuse-toi. 3. **Note tes impressions** : après l'activité, note comment tu t'es senti pendant et après. As-tu découvert quelque chose de nouveau sur toi-même ou sur la manière dont tu abordes les problèmes ?

Temps nécessaire : 30 minutes.



ÉCRIRE

Mon exploration créative

L'activité que je choisis

Comment je me suis senti pendant

Comment je me suis senti après

Ce que j'ai découvert sur moi, ou sur ma manière d'aborder les problèmes

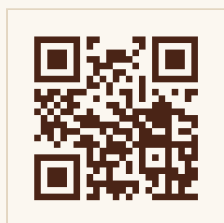


MÉDITATION

Méditation : développement de la créativité

Description : méditation pleine conscience pour libérer l'esprit et encourager la pensée créative. Dans la nature par exemple, en respirant profondément et en se connectant à l'environnement qui nous entoure.

Instructions : trouve un endroit comme la forêt, le bord d'un lac ou le bord de mer, et concentre-toi sur ta respiration. Observe tout ce qui t'entoure, pose ton attention et lâche prise, tu peux laisser tes idées vagabonder librement. Laisse les pensées et les images venir sans jugement.



SCANNER

Méditation « Développement de la créativité »

Dans la nature, laisser les images venir.

SCANNE POUR VISIONNER LA VIDÉO



RITUEL DU SOIR

Réflexion sur la créativité

But : évaluer les expériences créatives de la journée et leur impact sur ta pensée.

Instructions : le soir, avant de te coucher, prends quelques minutes pour réfléchir aux moments où tu as été créatif aujourd'hui. Note :

Quelles activités créatives ai-je explorées aujourd'hui ?

Comment ces activités ont-elles influencé ma pensée et mon état d'esprit ?

Quels nouveaux concepts ou idées ont émergé ?

Comment puis-je intégrer plus de créativité dans ma vie quotidienne ?

En développant ta créativité, tu ouvres la porte à de nouvelles possibilités et enrichis ta capacité à penser différemment. Demain, nous continuerons avec un exercice pour améliorer ton bien-être physique et mental à travers l'activité physique.

JOUR 19

Amélioration du bien-être physique et mental par l'activité physique

AU PROGRAMME

- ② Exercice : planification d'une routine d'activité physique.
- 🗒 Méditation : énergie et vitalité.
- 📅 Rituel du soir : réflexion sur l'activité physique.

🗒 COMPRENDRE

Pourquoi l'activité physique est-elle importante ?

L'activité physique joue un rôle crucial dans le maintien de la santé physique et mentale. Elle aide à réduire le stress, améliorer l'humeur, augmenter les niveaux d'énergie, et prévenir de nombreuses maladies chroniques. En intégrant des exercices réguliers dans ta routine quotidienne, tu peux améliorer ta qualité de vie de manière significative.

La pratique du jeûne ou de la détox permet de nettoyer le corps en éliminant les toxines accumulées. Cela aide également à récupérer de l'énergie et à revitaliser l'organisme.

Comment ça fonctionne ?

- 1 **Exercice régulier** : pratiquer des activités physiques de manière constante.
- 2 **Diversité des exercices** : varier les types d'exercices pour travailler différentes parties du corps et garder la motivation.
- 3 **Objectifs réalistes** : fixer des objectifs d'activité physique atteignables et progressifs.
- 4 **Écoute de son corps** : faire attention aux signaux de son corps pour éviter les blessures et le surmenage.

Le jeûne existe depuis la nuit des temps pour purifier le corps et avoir les idées claires. Les anciennes civilisations, comme les Égyptiens et les Grecs, utilisaient le jeûne pour des raisons spirituelles et médicales. Aujourd'hui, la science confirme ses bienfaits pour la santé et la clarté mentale. Ces pratiques ne remplacent pas un avis médical : en cas de doute, parles-en à ton médecin.



EXERCICE

Planification d'une routine d'activité physique

But : créer une routine d'activité physique qui soutient le bien-être physique et mental.

Instructions : **1. Choisis des activités physiques :** sélectionne des exercices que tu aimes et qui te motivent, comme la marche, la course, le yoga, la natation, ou le cyclisme. **2. Établis un planning :** planifie ta semaine en incluant au moins 30 minutes d'activité physique 5 jours par semaine. **3. Note tes ressentis :** après chaque séance, note comment tu te sens physiquement et mentalement. Observe les améliorations au fil du temps.

Par exemple :

Lundi : marche rapide de 30 minutes. Mardi : séance de yoga de 30 minutes. Mercredi : course de 30 minutes. Jeudi : natation de 30 minutes. Vendredi : séance de musculation de 30 minutes.

Temps nécessaire : 30 minutes.



ÉCRIRE · MA SEMAINE

Jour	Activité · durée	Mon ressenti après
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		



MÉDITATION

Méditation : énergie et vitalité

Description : méditation guidée de 10 minutes pour revitaliser le corps et l'esprit.

Instructions : trouve un endroit calme, assieds-toi confortablement, ferme les yeux et concentre-toi sur ta respiration. Visualise une énergie revitalisante circulant à travers ton corps, apportant force et vitalité à chaque respiration.



SCANNER

Méditation « Énergie et vitalité »

10 minutes pour revitaliser le corps et l'esprit.

SCANNE POUR VISIONNER LA VIDÉO



RITUEL DU SOIR

Réflexion sur l'activité physique

But : évaluer l'impact de l'activité physique sur ton bien-être quotidien.

Instructions : le soir, avant de te coucher, prends quelques minutes pour réfléchir aux séances d'activité physique de la journée. Note :

Quelles activités physiques ai-je pratiquées aujourd'hui ?

Comment ces activités ont-elles influencé mon humeur et mon énergie ?

Quels bienfaits ai-je observés grâce à ces activités ?

Quels ajustements puis-je faire pour améliorer ma routine d'exercice ?

En intégrant une activité physique régulière dans ta routine, tu améliores non seulement ta condition physique mais aussi ton bien-être mental. Demain, tu prendras les décisions importantes qui te permettront de vivre en accord avec tout ce que tu as découvert.

JOUR 20

Prise de décisions cruciales

AU PROGRAMME

- ② Exercice : prendre des décisions éclairées.
- ☐ Méditation : clarté décisionnelle.
- 📖 Rituel du soir : réflexion sur les décisions prises.



COMPRENDRE

Pourquoi la prise de décision est-elle importante ?

À ce stade du programme, tu as exploré et clarifié tes valeurs, talents, compétences, et découvert ton « pourquoi ». Maintenant, il est temps de prendre des décisions importantes qui te permettront de vivre en alignement avec ces découvertes. Prendre des décisions éclairées et alignées avec tes valeurs et objectifs est essentiel pour avancer de manière cohérente et déterminée vers tes aspirations.

Comment ça fonctionne ?

- 1 **Réflexion** : revenir sur tout ce que tu as appris au cours des 19 jours précédents.
- 2 **Évaluation** : peser les options disponibles en fonction de tes valeurs, talents, compétences et ton « pourquoi ».
- 3 **Engagement** : faire un choix clair et s'engager à l'action.
- 4 **Planification** : établir un plan d'action détaillé pour mettre en œuvre la décision prise.



EXERCICE

Prendre des décisions éclairées

But : prendre des décisions importantes en alignement avec tes valeurs et objectifs personnels.

Instructions : 1. **Liste des décisions à prendre** : carrière, relations, projets personnels... 2.

Analyse chaque décision : comment chaque option s'aligne-t-elle avec tes valeurs ? Quelle option te permet de mieux utiliser tes talents et compétences ? Quelle option est la plus alignée avec ta raison d'être ? 3. **Choisis une option** : la plus en phase avec tes valeurs, talents,

compétences et ton « pourquoi ». 4. **Établis un plan d'action** : les étapes à suivre, avec des objectifs SMART pour chaque étape.

Temps nécessaire : 45 minutes.



ÉCRIRE

Mes décisions

1 Décision à prendre

MES VALEURS

MES TALENTS ET
COMPÉTENCES

MON « POURQUOI »

OPTION CHOISIE · PREMIÈRES ÉTAPES

2 Décision à prendre

MES VALEURS

MES TALENTS ET
COMPÉTENCES

MON « POURQUOI »

OPTION CHOISIE · PREMIÈRES ÉTAPES



COMPRENDRE

Exemple de rédaction de décision alignée avec le « pourquoi »

Décision : changer de carrière pour un rôle plus aligné avec mes valeurs et compétences.

VALEURS

contribution, croissance
personnelle, innovation.

TALENTS

créativité, résolution de
problèmes, empathie.

COMPÉTENCES

gestion de projet,
leadership, communication.

Pourquoi : « Je m'engage à utiliser mes compétences en gestion de projet pour aider les autres à réaliser leurs objectifs, afin de contribuer à un monde plus épanouissant et harmonieux. »

Plan d'action

- 1 **Recherche d'emploi ou création d'entreprise :** rechercher des opportunités de carrière qui correspondent à mes valeurs et compétences.
- 2 **Réseautage :** contacter des professionnels dans le domaine pour obtenir des conseils et des recommandations.
- 3 **Formation complémentaire :** suivre une formation en gestion de projet pour renforcer mes compétences.
- 4 **Préparation des candidatures ou projets :** mettre à jour mon CV et préparer des lettres de motivation personnalisées, ou préparer mon projet.
- 5 **Postuler ou faire mon business plan :** postuler à au moins trois offres d'emploi par semaine, ou réaliser mon étude de marché et mon business plan.

En prenant ces décisions cruciales avec clarté et en mettant en place des plans d'action détaillés, tu te prépares à avancer de manière cohérente et déterminée vers tes objectifs.

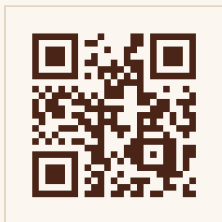


MÉDITATION

Méditation : clarté décisionnelle

Description : méditation pour clarifier tes décisions et renforcer ta détermination.

Instructions : trouve un endroit calme, assieds-toi confortablement, ferme les yeux et concentre-toi sur ta respiration. Visualise-toi en train de prendre des décisions importantes avec clarté et confiance. Ressens la certitude et la tranquillité qui accompagnent des choix bien réfléchis. Tu peux aussi utiliser une méditation guidée de ton choix, ou des techniques d'ancrage issues de la PNL.



SCANNER

Méditation « Clarté décisionnelle »

La certitude tranquille des choix bien réfléchis.

SCANNE POUR VISIONNER LA VIDÉO



RITUEL DU SOIR

Réflexion sur les décisions prises

But : évaluer les décisions prises et planifier les actions futures.

Instructions : le soir, avant de te coucher, prends quelques minutes pour réfléchir aux décisions importantes que tu as prises aujourd'hui. Note :

Quelles décisions ai-je prises aujourd'hui ?

Comment ces décisions s'alignent-elles avec mes valeurs, talents, compétences et mon « pourquoi » ?

Quels sont les plans d'action que j'ai établis pour mettre en œuvre ces décisions ?

Quels sont les premiers pas que je vais entreprendre demain pour avancer ?

Demain, nous concluons ce programme avec une récapitulation de ton parcours et des stratégies pour maintenir ton élan et continuer à grandir.

JOUR 21

Réflexion finale et maintien de l'élan

AU PROGRAMME

- ② Exercice : réflexion finale et planification, puis mon vision board.
- ☐ Méditation : clôture et engagement.
- ☐ Rituel du soir : réflexion sur les 21 jours.



COMPRENDRE

Pourquoi la réflexion finale est-elle importante ?

La réflexion finale est cruciale pour intégrer les apprentissages des 21 jours, célébrer les progrès réalisés, et établir des stratégies pour maintenir l'élan. Elle permet de faire le point sur les transformations personnelles, de reconnaître les succès et de planifier les actions futures pour continuer à grandir et à évoluer.

Un vision board, ou tableau de vision, t'aide aussi à clarifier et visualiser tes objectifs. Il stimule la motivation et la confiance en soi en rendant tes aspirations tangibles et visibles. En voyant tes objectifs régulièrement, tu restes concentré et engagé. Les images et mots inspirants renforcent ton mindset positif et génèrent des émotions positives, favorisant ainsi la réalisation de tes rêves. En résumé, un vision board est un outil puissant pour transformer tes idées en réalité grâce à la visualisation et à l'imagination.

Comment ça fonctionne ?

- 1 **Récapitulation** : revenir sur les principaux apprentissages et réalisations des 21 jours.
- 2 **Célébration** : reconnaître et célébrer les progrès et les succès.
- 3 **Planification** : établir des stratégies pour maintenir l'élan et continuer à progresser.
- 4 **Engagement** : s'engager à continuer à utiliser les outils et techniques appris pour une croissance continue.
- 5 **Matérialisation et visualisation** : réaliser le vision board.



EXERCICE

Réflexion finale et planification

But : intégrer les apprentissages des 21 jours et établir un plan d'action pour maintenir l'élan.

Instructions : réponds dans les quatre cadres ci-dessous.

1. Récapitulation des apprentissages

Ce que j'ai appris sur moi-même, mes valeurs, mes talents, mes compétences et mon « pourquoi ». Les moments clés, les découvertes importantes.

2. Célébration des progrès

Les succès accomplis au cours des 21 jours. Quelles transformations positives ai-je observées en moi ?

3. Planification des actions futures

Des objectifs SMART pour les mois à venir. Ex. : continuer à méditer chaque jour, tenir un journal de gratitude chaque soir, suivre une formation pour développer une nouvelle compétence.

4. Engagement personnel

Une déclaration d'engagement envers moi-même. Ex. : « Je m'engage à continuer à travailler sur moi-même, à utiliser les outils et techniques que j'ai appris, et à poursuivre mes objectifs avec détermination et clarté. » Tu la recopieras au propre page 28.



FAIRE MON VISION BOARD

Faire mon vision board

- 1 Prends ton pourquoi et ton objectif.
- 2 **Collecte des images et des mots** : trouve des éléments inspirants dans des magazines ou en ligne.
- 3 **Organise** : dispose ces éléments sur un panneau de manière esthétique.
- 4 **Colle** : fixe les images et les mots sur le panneau.
- 5 **Place** : mets ton vision board dans un endroit visible pour te rappeler constamment tes objectifs. Médite dessus.

Temps nécessaire : 45 minutes.



MÉDITATION

Méditation : clôture et engagement

Description : méditation pour intégrer les apprentissages et renforcer l'engagement envers soi-même.

Instructions : trouve un endroit calme, assieds-toi confortablement, ferme les yeux et concentre-toi sur ta respiration. Ton intention : visualise les moments clés de ces 21 jours, ressens la gratitude pour les progrès réalisés et engage-toi envers toi-même à continuer sur ce chemin de croissance.



 SCANNER

Méditation « Clôture et engagement »

Les moments clés des 21 jours, et la gratitude.

SCANNE POUR VISIONNER LA VIDÉO



RITUEL DU SOIR

Réflexion sur les 21 jours

But : intégrer les apprentissages et les célébrations dans une réflexion finale.

Instructions : le soir, avant de te coucher, prends quelques minutes pour réfléchir aux 21 jours passés. Note :

Quels ont été mes principaux apprentissages ?

Quels succès puis-je célébrer ?

Quels sont mes objectifs pour les mois à venir ?

Comment vais-je maintenir l'élan et continuer à progresser ?

Exemple de plan d'action pour maintenir l'élan

Objectif : continuer à travailler sur le développement personnel et l'épanouissement.

- **Méditation quotidienne :** je pratique la méditation chaque matin pour rester centré et calme.
- **Journal de gratitude :** je note trois choses pour lesquelles je suis reconnaissant chaque soir.
- **Formation continue :** je m'inscris à un cours de développement personnel pour continuer à apprendre et à grandir. Je me forme.
- **Activité physique :** je maintiens une routine d'exercice physique régulière pour rester en bonne santé et énergique.
- **Engagement personnel :** «Je m'engage à poursuivre mon chemin de croissance personnelle, à utiliser les outils et techniques que j'ai appris, et à rester fidèle à mes valeurs et à mon "Pourquoi".»

En réfléchissant sur les 21 jours et en établissant des stratégies pour maintenir l'élan, tu te prépares à continuer à avancer sur le chemin de la croissance personnelle et de l'épanouissement. Félicitations pour ton engagement et les progrès que tu as réalisés !



ÉCRIRE

Mon engagement

Ta déclaration d'engagement envers toi-même, au propre. La page à rouvrir quand l'élan faiblit.

JE M'ENGAGE À ...

Écrit le ____ / ____ / ____

Jour 21 · Livret 3



CONCLUSION

Félicitations et remerciements

Félicitations pour avoir complété ce programme de 21 jours ! Tu as fait un travail remarquable en explorant tes valeurs, talents, compétences, et en découvrant ton «pourquoi». Ce parcours a été une opportunité de croissance personnelle, de réflexion profonde et de transformation. Je tiens à te remercier sincèrement pour ton engagement et ton dévouement à ce processus. Tu as fait preuve de courage et de détermination, et cela mérite d'être célébré. Continue à utiliser les outils et techniques que tu as appris pour vivre une vie alignée et épanouissante.

Pour ma part, mon «pourquoi» est une quête vers le bien-être. Je trouve une grande satisfaction et un immense plaisir dans l'accompagnement des autres. L'humain est mystérieux, et il est fascinant de voir les changements que les gens peuvent accomplir grâce aux outils que nous leur offrons. C'est un véritable plaisir, et cela me procure un profond sentiment de paix.

C'est pour cela que je continue de développer Osez Devenez : un espace où chacun peut se découvrir, se transformer et trouver l'harmonie. Merci d'avoir partagé ce voyage avec moi. Que cette expérience t'accompagne longtemps et t'aide à vivre une vie remplie de bien-être et de bonheur.

Christelle

« C'est en revenant à un endroit où rien n'a bougé qu'on réalise à quel point on a changé. »

NELSON MANDELA · ATTRIBUTION À VÉRIFIER



POUR ALLER PLUS LOIN

Pour aller plus loin

C'est à travers l'écoute de multiples conférences, lectures, partages, échanges et voyages que j'apprends chaque jour. Vous êtes nombreux à me demander des lectures qui m'inspirent... Il y en a tellement ! Voici quelques-unes des œuvres qui ont inspiré ce parcours :

La puissance de votre subconscient — Joseph Murphy

Comment se faire des amis — Dale Carnegie

Conversations avec Dieu — Neale Donald Walsch

L'Alchimiste — Paulo Coelho

La Divine Connexion : la loi des coïncidences — Deepak Chopra

Pouvoir illimité — Tony Robbins

Le Pouvoir du moment présent — Eckhart Tolle

Les Quatre accords toltèques. La voie de la liberté personnelle — Miguel Ruiz

Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi — Michel Odoul

Je me suis également nourrie des conférences de Tony Robbins en Italie et à Londres, de Franck Nicolas, Rahul Bharti, ainsi que des œuvres d'auteurs inspirants comme Joe Dispenza, Lise Bourbeau, Louise Hay, Natacha Calestrémé, Maud Ankaoua, et Dale Carnegie... et bien d'autres encore ! Ces ressources m'ont nourrie et continuent de m'inspirer chaque jour, à tel point que je me suis formée à la PNL, à l'hypnose et aux neurosciences.

Continuer le chemin avec Osez Devenez

Retrouve les méditations guidées et les protocoles sur la chaîne YouTube Osez Devenez by Christelle Serenna, et les prochaines étapes de ton accompagnement sur www.osezdevenez.fr.



SCANNER

Chaîne YouTube Osez Devenez

Méditations guidées et protocoles · youtube.com/@christelleserenna

SCANNE POUR REJOINDRE LA CHAÎNE

**Osez
DEVENEZ**

OSEZ DEVENEZ BY CHRISTELLE SERENNA

© Christelle Serenna — Osez Devenez. Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme que ce soit, y compris la photocopie, l'enregistrement ou tout autre moyen électronique ou mécanique, sans autorisation préalable de l'auteure, sauf dans le cas de brèves citations dans des articles critiques ou des revues.