

Jour 3 : Vision board et passage à l'action.

Tu as déjà appris comment fonctionne la loi de l'attraction et comment reprogrammer ton subconscient. Aujourd'hui, nous allons voir comment créer un vision board et surtout, comment passer à l'action pour concrétiser tes rêves.

Un vision board est un outil puissant qui va t'aider à rester aligné(e) sur tes objectifs et à nourrir ton subconscient d'images inspirantes.

1. Qu'est-ce qu'un vision board ?

Un vision board (ou tableau de visualisation) est une représentation visuelle de tes objectifs à travers des images, des mots et des affirmations.

Pourquoi ça fonctionne ?

📌 Il programme ton subconscient pour manifester tes désirs.

🎯 Il te garde focalisé(e) sur tes objectifs.

🔥 Il crée une connexion émotionnelle forte avec tes rêves.

🚀 Il te motive à passer à l'action.

2. Comment créer ton vision board ?

Matériel nécessaire :

- Un support : tableau en liège, grande feuille cartonnée ou version digitale (Canva)
- Des images inspirantes (imprimées ou trouvées en ligne).
- Des affirmations positives et des mots-clés en lien avec tes objectifs.
- Des couleurs et symboles motivants.



Exercice : Choisis tes images et affirmations.

1 Divise ton vision board en plusieurs catégories :

- Santé & Bien-être 🧘
- Argent & Abondance 💰
- Carrière & Projets 🚀
- Amour & Relations ❤️
- Développement personnel & Spiritualité 🧘
- Voyages & Loisirs 🌍

2 Ajoute des citations et affirmations puissantes.

- “Je suis digne d’une vie abondante.”
- “Chaque jour, je me rapproche de mes rêves.”

3 Assemble ton tableau de façon inspirante.

💡 Astuce : Place-le dans un endroit visible ou mets-le en fond d’écran.

3. Passer à l’action : la clé de la manifestation.

Un vision board sans action reste un simple rêve.

Voici les 3 étapes pour le concrétiser :

1 Fixe-toi des micro-objectifs réalistes.

- Regarde chaque image et demande-toi : Quelle première action puis-je faire pour atteindre cet objectif ?
- Exemples :
 - Pour attirer plus d’abondance : ouvrir un compte épargne.
 - Pour améliorer ta santé : commencer une routine sportive simple.




2 Planifie tes actions :

- Note chaque semaine une action concrète en lien avec ton vision board.
- Utilise un agenda ou une application de suivi.

3 Passe à l'action dès aujourd'hui !

- Exercice : Note 3 actions concrètes que tu peux commencer dès maintenant.
- Exemples : partager une affirmation en story, créer un fichier avec tes objectifs, contacter quelqu'un pour une opportunité.

 Challenge du jour

✓ Prends une photo de ton vision board et partage-la dans le groupe Facebook !

✓ Écris en commentaire :

Quelle est la première action que tu vas entreprendre aujourd'hui ?

▶▶ Demain : Live Questions/Réponses & Surprises 😊

Rendez-vous demain pour transformer encore plus ta réalité ! ✨

