

WORK BOOK

MÉTAMORPHOSE



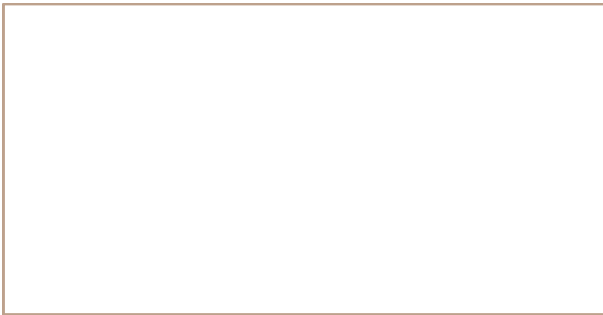
BY AYA KADJO

WWW.IAMAKADEMIE.FR

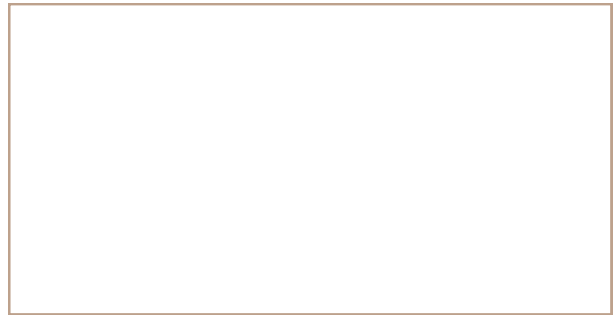
VISION

Pour chaque domaine, décris ta vision idéal. Quels résultats aimeraient tu voir ? Comment cela se traduit dans ton quotidien ?

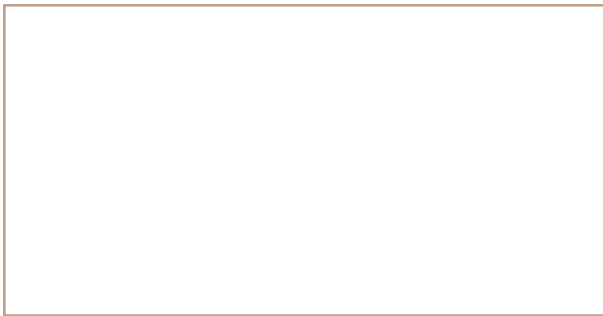
SANTÉ



PHYSIQUE



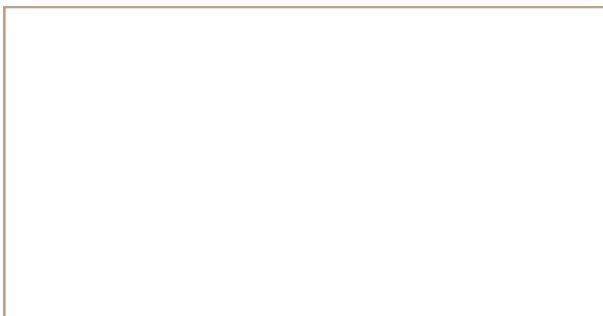
EMOTIONNEL



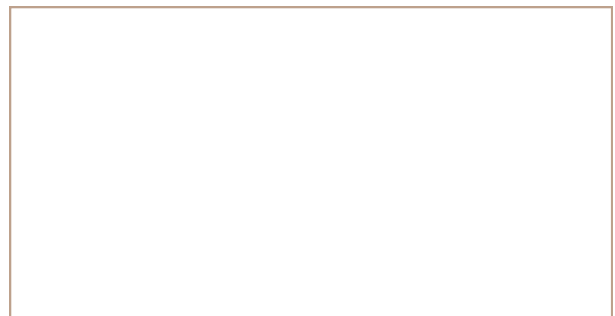
FAMILLE



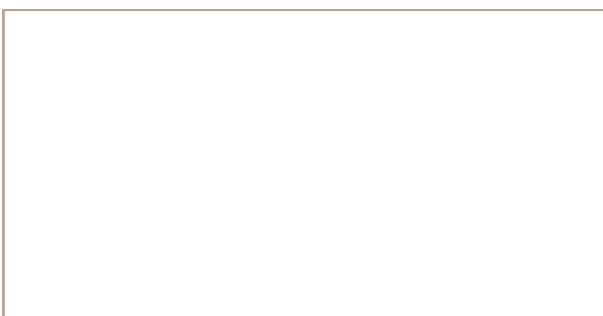
CARRIÈRE



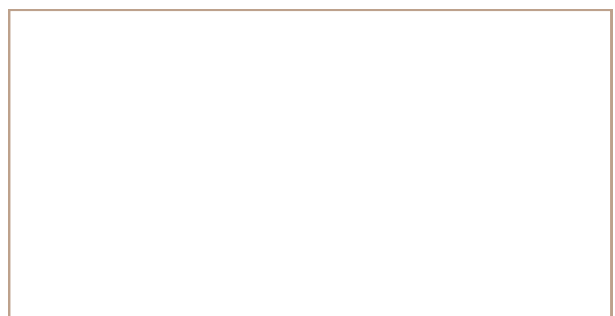
RELATIONS



PERSONNEL



SOCIAL



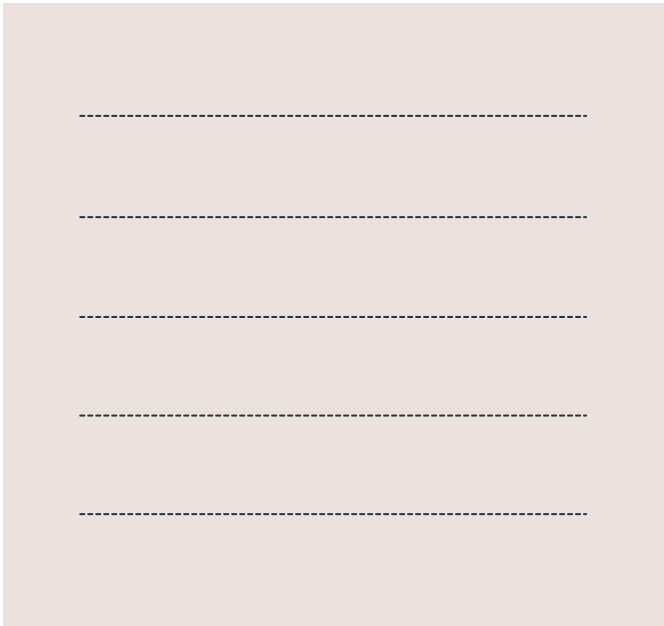
OBJECTIFS

POUR CHAQUE ÉLÉMENT DE TA VISION, DÉFINIS DES OBJECTIFS
AVEC LA MÉTHODE SMART.

S	SPÉCIFIQUE QU'EST CE QUE JE SOUHAITE ACCOMPLIR ?	
M	MESURABLE COMMENT SAURAI-JE QUAND C'EST ACCOMPLI ?	
A	ATTEIGNABLE COMMENT L'OBJECTIF PEUT ÊTRE ACCOMPLI ?	
R	RÉALISTE EST CE QU'IL APPORTE UN RÉELLE VALEUR ?	
T	DÉLIMITÉ DANS LE TEMPS QUAND PUIS-JE L'ACCOMPLIR ?	

TES CROYANCES LIMITANTES

MOI



SUCCÈS/RÉUSSITE



AMOUR



ARGENT



TES CROYANCES LIMITANTES

La croyance limitante

Remets en question sa validité

Trouve des contre exemples

Remplace cette croyance limitante par une croyance positive

Quelles affirmations positives peux tu utiliser pour t'aider ?

ACCEPTATION DE SOI - FORCES

Quelles sont tes réussites (dans tous les domaines ?)

Quelles sont les forces qui t'ont permis d'atteindre ces objectifs ? Quelles compétences, qualités personnelles ou trait de caractère t'ont aidé dans ces situations ?

Visualise ces réussites, les détails et émotions afin de renforcer ta confiance en toi

ACCEPTATION DE SOI - FAIBLESSES

Quels sont tes échecs ou moments où tu as rencontré des difficultés ?

Analyse les raisons de ses difficultés et pose toi les questions suivantes:
Quels sont les aspects de toi même que tu pourrais améliorer ?

Utilise ces pistes comme opportunité de croissance afin de surmonter les prochains obstacles.

GRATITUDE

/ /

AUJOURD'HUI JE ME SENS

AFFIRMATIONS POSITIVES

AUJOURD'HUI JE SUIS RECONNAISSANT DE

1 _____

2 _____

3 _____

UNE CHOSE DONT JE SUIS FIÈRE

PLUS DE:

MOINS DE :

MON MOMENT PRÉFÉRÉ DE LA JOURNÉE

DEMAIN J'AIMERAI