



LES CLÉS D'UNE VIE ÉPANOUIE

EBOOK GRATUIT

5 CLÉS

01

DÉFINIR CLAIREMENT TON
OBJECTIF

02

SAVOIR QUI TU ES

03

DÉPASSER TES LIMITES

04

METTRE EN PLACE DES
ROUTINES

05

AVOIR CONFIANCE EN TOI

D É F I N I R T O N
O B J E C T I F

01



QU'EST CE QUE TU VEUX?

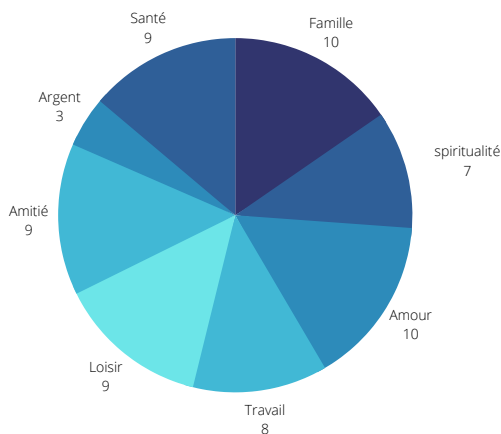
Pour atteindre un objectif, il est important de savoir **qu'est ce qu'on veut vraiment**. Sinon on peut vite se décourager.

Les questions à te poser sont :
Qu'est-ce que j'ai envie d'atteindre exactement ?
C'est quoi pour moi ce changement ?
Dans combien de temps ?
Qu'est ce qui m'a empêché de le faire jusqu'à maintenant ?
Quels sont mes freins ?
Qu'est-ce que je peux faire comme premier pas ?

Pour faire un premier bilan de ta vie, voici un outil que j'utilise en coaching qui va te permettre de savoir où tu en es.

Voici un exemple de roue de la vie.

Marque les 8 domaines les plus importants pour toi et attribue une note entre 0 et 10 (10 étant la note la plus satisfaisante) pour identifier encore mieux dans quel domaine tu dois travailler pour atteindre ton objectif.

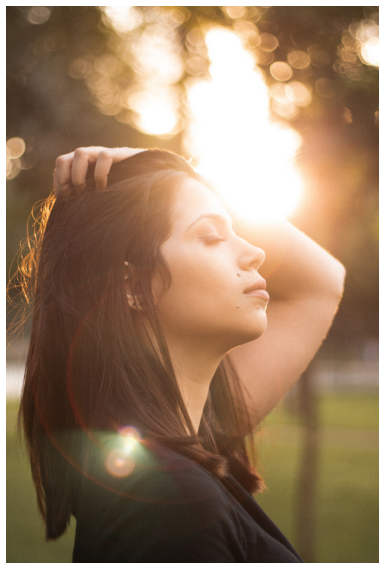


S A V O I R Q U I T U
E S

02

Qui es-tu ?

Cette étape est cruciale, beaucoup d'insatisfactions et de mal-être viennent de cette méconnaissance que nous avons de nous-même. Quand je me connais et que je connais mes valeurs, je peux plus facilement les nourrir et comprendre ce qui crée des émotions désagréables.



Le travail ici consiste à trouver tes valeurs, à les classer par ordre d'importance.

Ensuite, **identifie celles que tu incarnes bien et lesquelles ne sont pas assez nourries.**

Enfin, tu vas pouvoir trouver ce que tu peux mettre en place pour les incarner encore plus et donc te sentir mieux.

I D E N T I F I E R T E S
B L O C A G E S

03



QUELLES SONT TES PEURS, TES LIMITES?

Ce sont tes peurs, blocages et croyances limitantes qui **t'empêchent de sortir de ta zone de confort et d'atteindre tes objectifs.**

Comment les identifier ?
Pose-toi les questions suivantes ?

Qu'est ce qui m'empêche d'atteindre ce que je veux ?
Quelles sont les croyances que j'ai développé dans ces domaines ?

Ensuite essaye d'ouvrir ces croyances en te demandant qu'est-ce qui pourrait venir les invalider?

Quelles sont tes peurs ? Quel premier pas tu pourrais faire pour en sortir progressivement et te sentir mieux ?

Voici une astuce pour trouver tes croyances limitantes. Elles commencent parfois par les mots suivants : toujours, jamais, les gens...

Exemple : Les gens sont toujours tristes quand il pleut . En te demandant si c'est toujours vrai, tu vas pouvoir trouver des exceptions.



M E T T R E E N P L A C E
D E S R O U T I N E S

04



CERCLES VERTUEUX

A ce stade, tu as déjà identifié tes valeurs et comment tu peux mieux les incarner.

Tu as également identifié tes blocages et tu as des pistes pour en sortir.

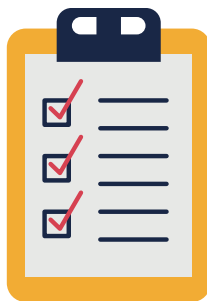
Tu peux maintenant mettre en place tes routines qui vont **te permettre de t'ancrer dans ce changement** durablement.

Cela va également te permettre de rebondir plus positivement en cas de coup dur.

Tu vas identifier toutes les activités qui te permettent de déclencher des émotions positives et qui te font du bien.

Tu vas ensuite en faire des routines.

Par exemple, si je sais que courir me fait du bien et me permet d'incarner une de mes valeurs, je le fais 1 fois/semaine...



C O N F I A N C E E T
E S T I M E D E S O I

05

Te sentir bien comme tu es

Maintenant, tu sais qui tu es, il est déjà plus facile d'avoir confiance en toi.

Pour renforcer cette confiance en toi, tu vas **lister toutes tes qualités** et détailler une situation où tu en as fait preuve. Tu peux même ta faire aider par un ami ou de la famille.



Tu vas également lister 3 défauts que tu vas **tourner de manière positive**.

Par exemple, je suis bordélique, ça m'a permis d'être très créative pour trouver mon logo.

A toi de jouer.





BRAVO POUR CES PREMIERS PAS VERS LE CHANGEMENT

Merci de m'avoir fait confiance et d'avoir téléchargé ce guide qui va te permettre de débiter le changement.

Aujourd'hui, j'ai envie de te poser une question : **faut-il attendre d'avoir atteint le point de rupture**, le point qui te fait mal pour passer à l'action ?

Le risque est de passer à côté de ta vie, ou d'attendre un événement extérieur qui chamboule tout ou encore d'avoir des regrets.

Si tu es prête à **incarner pleinement ta vie et à être épanouie**, alors je t'accompagnerais avec grand plaisir dans ta transformation.

Qui je suis ?

Je suis Halima Praud, coach certifiée, praticienne en hypnose et PNL.

Avant de m'intéresser au développement personnel, j'avais la sensation de subir ma vie dans tous les domaines.

J'ai longtemps imaginé que c'était la faute de mon passé ou des autres.

Suite au décès brutal de mon papa, j'ai décidé de ne plus attendre pour être heureuse.

J'ai donc essayé différentes méthodes pour aller mieux (lire des livres, psy...) L'hypnose et le coaching ont été des révélations.

J'ai découvert qui je suis et compris comment je fonctionne.

Aujourd'hui, je vis pleinement mes valeurs : l'empathie, la bienveillance et la spiritualité.

Et j'ai naturellement décidé de me former à mon tour à des outils puissants **pour pouvoir t'aider à transformer ta vie.**