

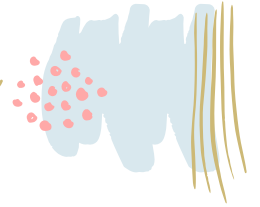
Etape 1 - Formuler de manière précise et positive ton Objectif Unique & Aligné - (1/2)

- Quel est l'élément / le domaine de ta Vie le plus important actuellement ?

- Qu'est-ce qui te nourrit intérieurement et te fait ressentir le plus de bien-être ?

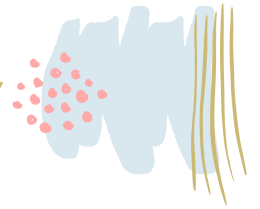
- Que penses-tu pouvoir réaliser en 1 année ?

- Sur quoi travailles-tu depuis plusieurs mois et te sens-tu prêt.e à atteindre les résultats ?



Etape 1 - Formuler de manière précise et positive ton Objectif Unique & Aligné - (2/2)

- Sur base de tes réponses précédentes, je t'invite à définir ton Objectif Unique & Aligné



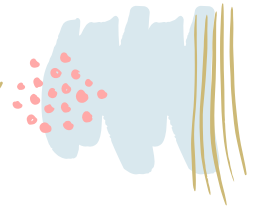
Etape 2 - Lier ton Objectif à ton Être avec les questions d'ancrage -

- Quelles seront tes émotions lorsque tu auras atteint ton objectif ? Je t'invite à les ressentir à 300% !

- Quelles seront tes sensations, c'est-à-dire tes ressentis intérieurs & extérieurs ? Où se situent-ils ?
Décris-les avec la plus grande précision

- Quelle image principale souhaites-tu associer à cet objectif ? Décris la couleur dominante, l'environnement, le son, l'odeur, etc

⚠ Je t'invite à apporter une importance toute particulière aux mots positifs que tu emploies pour décrire chaque émotion, ressenti et image parce que cela programme ton subconscient !



Etape 3 - Ancrer ton Objectif dans ton Subconscient

- Voici maintenant les étapes à suivre pour ancrer ton Objectif Unique & Aligné :
 - ➡ Détermine le moment de la journée le plus approprié pour faire ce protocole quotidiennement
(l'idéal étant le soir avant d'aller te coucher)
 - ➡ Place toi devant un miroir
 - ➡ Lis à voix haute ton Objectif Unique & Aligné
(Repris en page 2 de ce document)
 - ➡ *(Encore mieux si tu en as le courage !)* : Lis les réponses à tes questions reprises aux étapes 1 & 2
 - ➡ Ressens intensément toutes les émotions, sensations et images associées à ton Objectif Unique & Aligné

Astuce

Pour renforcer la focalisation sur ton Objectif Unique & Aligné, je t'invite à le noter à un endroit où tu le verras souvent (la coque de ton téléphone par exemple) !