

# Votre Life Liste en quelques minutes



**By Ahlem Bouarfa**

Votre Meilleure Version

## Bienvenue!

Ce document rassemble en quelques pages, l'ensemble des étapes de la méthode que j'ai développée pour vous aider à faire le bilan de votre vie et de savoir où vous en êtes.

Il y a plus de 10 ans, lorsque j'ai débuté mon propre parcours de transformation

Il fallait que j'explore tous les domaines de ma vie afin de créer l'inventaire des choses qui ne fonctionnaient plus pour enfin mettre la main sur mes zones d'ombre

Jamais je n'aurais imaginé qu'en appliquant ce que je m'appête à vous partager, j'allais obtenir d'aussi bons résultats.

Foncez et n'attendez plus, c'est l'exercice le plus important de votre vie, ne passez pas à côté !



## Step 0

# Identifiez tous les domaines de votre vie que vous devez évaluer

Quelques exemples:

- La santé
- Les amis
- Le relationnel
- L'argent
- Le mariage
- L'habitation
- Les enfants...etc.





## Step 2

Donnez une note de satisfaction à chaque domaine: de 1 à 5

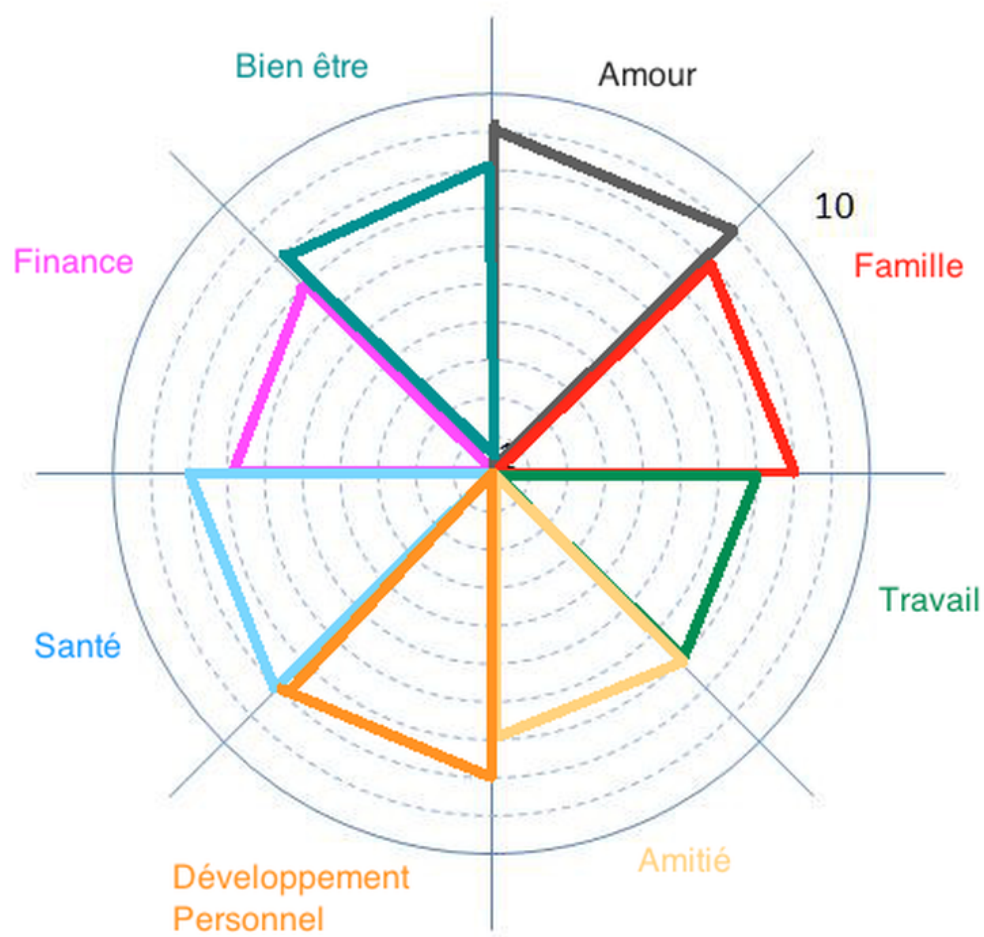
1 Catastrophique

2 Médiocre

3 Moyenne

4 Acceptable

5 Satisfaisante





## Step 3

---

# Trouvez le maillon faible

Quel est ce domaine qui a la note la plus faible et qui impacte toutes les autres sphères de votre vie?

Il s'agit de trouver cette pièce qui bloque le système de votre vie et ne lui permet pas de fonctionner aisément : ça peut être l'amour, la santé, le travail...etc.





## Step 4

# Visualisez les nouveaux changements que vous aimeriez Vivre

### Quelques questions à poser pour vous aider à y voir plus clair:

- Pourquoi suis je insatisfait(e) de ....?
- Quelles sont mes peurs .....
- Quelle est la solution qui pourrait améliorer la situation de .. ?
- Est ce que j'ai déjà essayé de changer les choses dans ce domaine?
- Quelles sont les nouvelles actions que je peut entamer pour créer la différence dans...?
- Et si je faisais de nouveaux choix, qu'est ce que cela va changer dans ...?





## Step 5

---

# Ne perdez plus votre temps et prenez le contrôle de votre vie

Vous allez vous engager chaque JOUR à améliorer cette partie de votre vie pour créer la différence dans toutes les autres sphères comme un effet boule de neige.

Lister les actions et les nouvelles habitudes que vous allez intégrer dans votre quotidien afin de prendre le contrôle de votre futur vie!





## Step 6

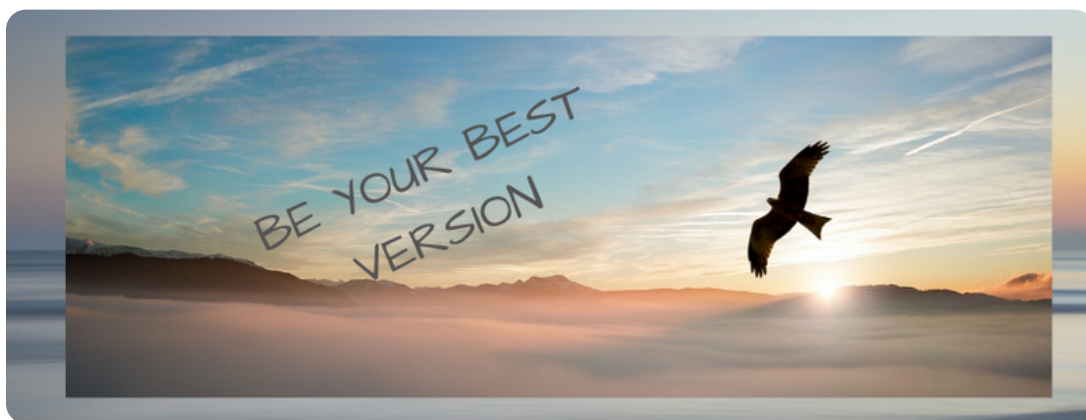
---

# Visualisez vous entrain de vivre une vie de rêve après avoir améliorer votre domaine pivot

Pour vous motiver et manifester les changements souhaités, autorisez vous à rêver et à imaginer à quoi ressemblerait votre nouvelle vie.

A force de visualisation vous allez ancrer les nouvelles images et les nouveaux sentiments de bonheur dans votre subconscient pour créer de nouveaux schémas et de nouvelles croyances qui vont changer votre mode de fonctionnement à tout jamais.

Cet exercice est à faire tous les soirs avant de dormir, pendant au moins un mois et à chaque fois que vous vous sentez mal!





**By Ahlem Bouarfa**

Votre Meilleure Version

**80% des  
personnes ne  
prennent jamais  
le temps de faire  
le bilan de leur  
vie et passent à  
côté de l'exercice  
le plus judicieux  
qui peut changer  
leur existence!**

Faites partie des 20% des personnes qui osent  
affronter leurs peurs et prendre leur vie en main.

**PROFITEZ DE MES CONSEILS BIEN ÊTRE**

**Attract'**

Created with Growth Tools in Partnership with Leadpages