



MON VISION BOARD

AVEC LA METHODE CLE®

"BY VICK CAPT"

*Votre programme
d'épanouissement personnel et
professionnel
issu des neurosciences*



- FAKE IT UNTIL YOU MAKE IT



JE FAIS LE POINT SUR MON EXPERIENCE PASSEE .

***Je me remémore mes aspirations d'il y a un 1 an, 2 ans, 3 ans, qu'elles
soient accomplies ou non.***

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for writing reflections on past experiences and aspirations.

JE ME FELICITE DE CE QUE J'AI ACCOMPLI

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for writing reflections on accomplishments.



***SI J'AVAIS DEJA CES OBJECTIFS POURQUOI
JE NE LES AI PAS ATTEINTS ?
(manque de technique, de motivation, pas assez clairs ...)***

***JE ME FELICITE DE CE QUE J'AI ACCOMPLI .
Même si je ne suis pas là où j'aurais aimé être, sans me juger, ni me plaindre.***



JE FAIS LE POINT SUR MA SITUATION ACTUELLE EN GENERAL .

Ce que j'aimerais améliorer, ce que je veux, ce que je regrette, ce qui me manque...



JE M'AUTO-EVALUE (0 à 10)

DE SUR LES 5 SPHERES PRINCIPALES DE MA VIE

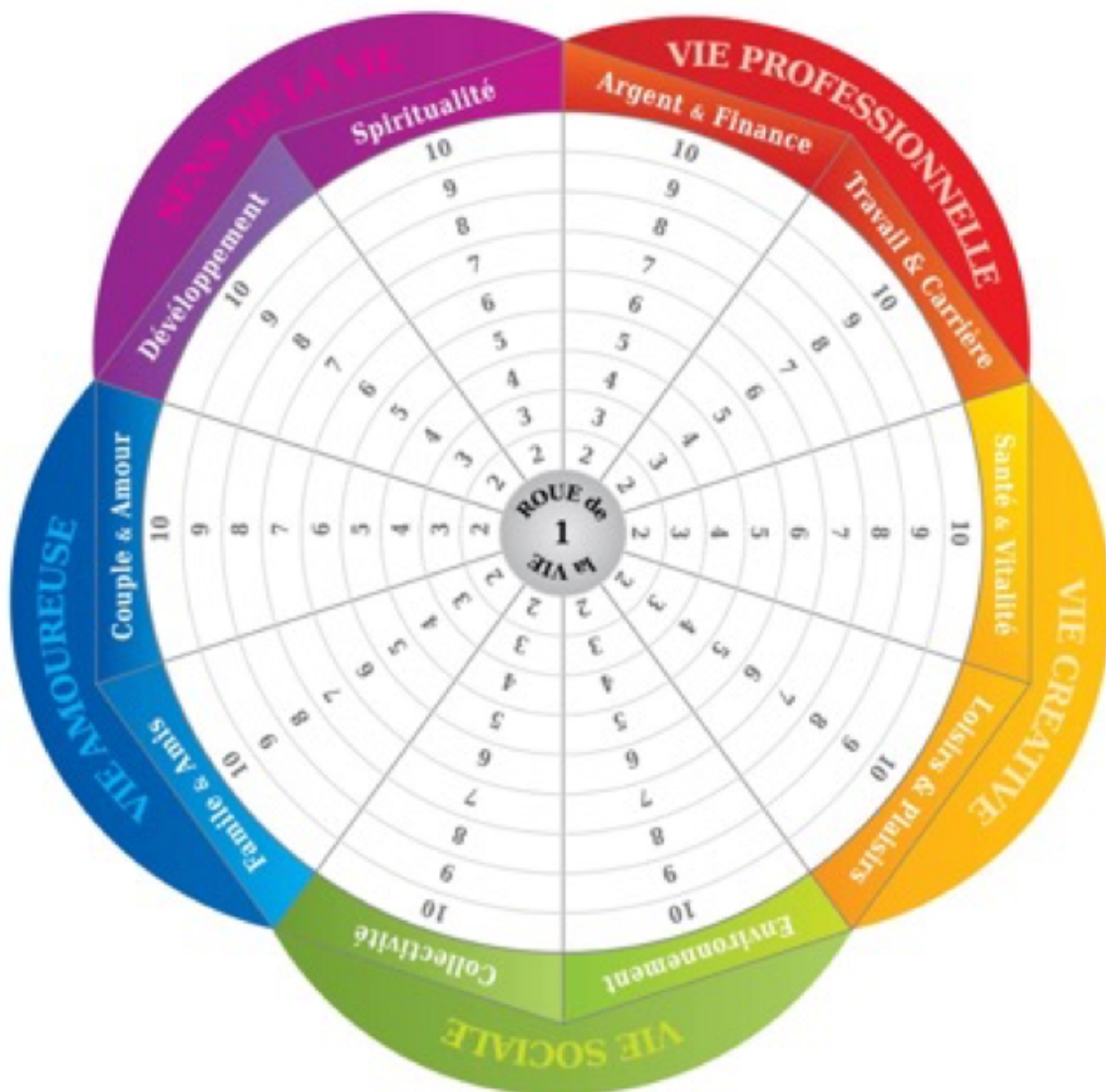
Sens de la vie : développement / spiritualité

Vie professionnelle : finances / carrière

Vie créative : énergie / plaisirs

Vie sociale : environnement / collectivité

Vie amoureuse : famille / couple



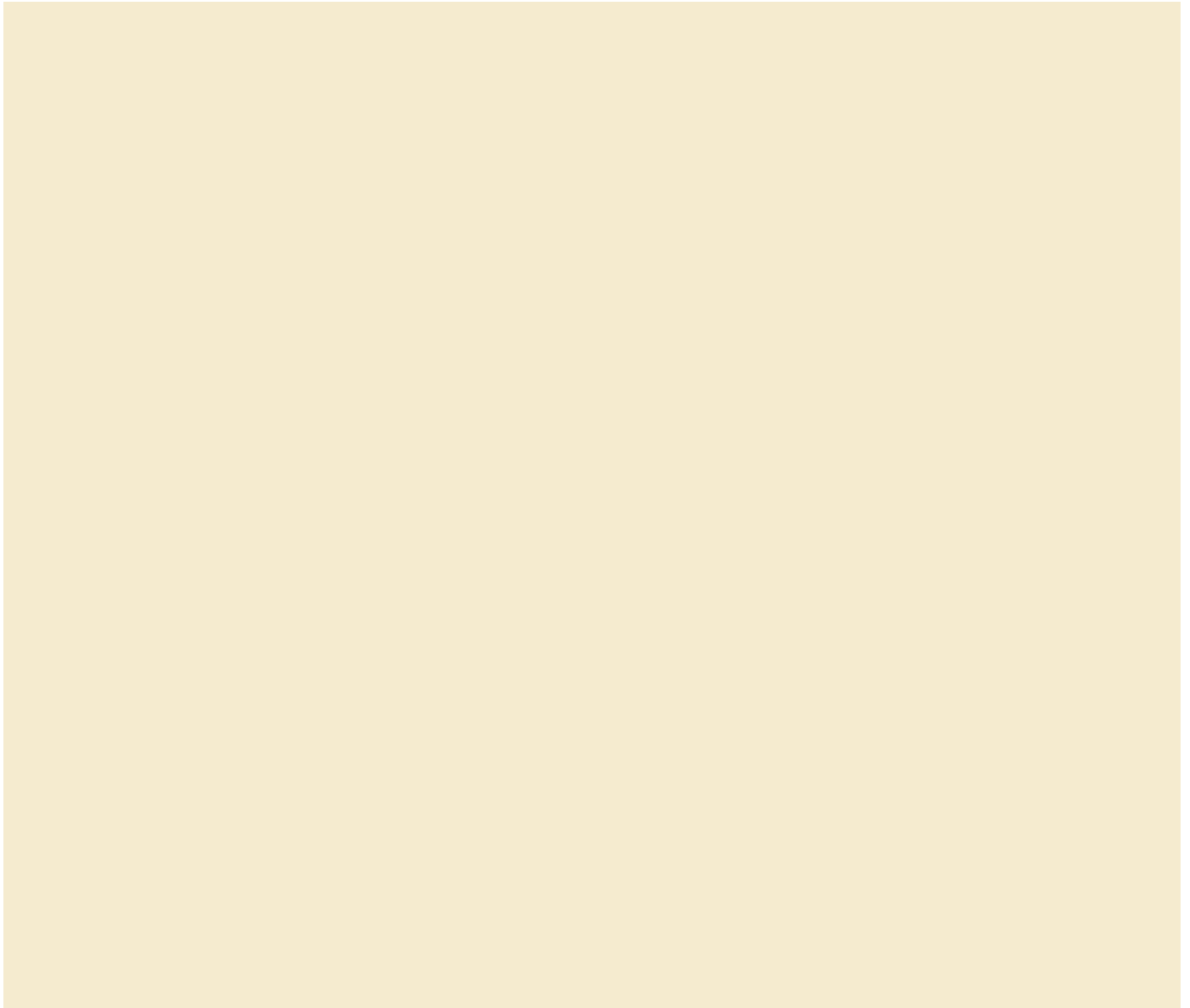


MON DEBRIEF DE MOI A MOI

(En général suis-je satisfait.e ? Quelle sphère est très satisfaisante et laquelle pas du tout)



***COMMENT PUIS-JE CONSCIEMMENT AMELIORER
LES SPHERES DE MA VIE OU JE NE SUIS PAS SATISFAIT.E ?***





LE PLUS DUR EST FAIT !

QUELS SONT MES REVES

(Quelles sont mes intentions, mes aspirations, ma grande vision, ma principale décision, quel talent je veux développer ...)



SI J'AVAIS UNE BAGUETTE MAGIQUE

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for writing the answer to the question above.

QUELLES EMOTIONS JE VEUX RESENTIR

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for writing the answer to the question above.

QUEL EST MON "WHY" MA MISSION SUR TERRE ET POURQUOI

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for writing the answer to the question above.



QUELLES SONT MES PEURS ?

Empty rectangular area for writing answers to the question: "QUELLES SONT MES PEURS ?"

COMMENT PUIS-JE CHANGER MES PEURS ?

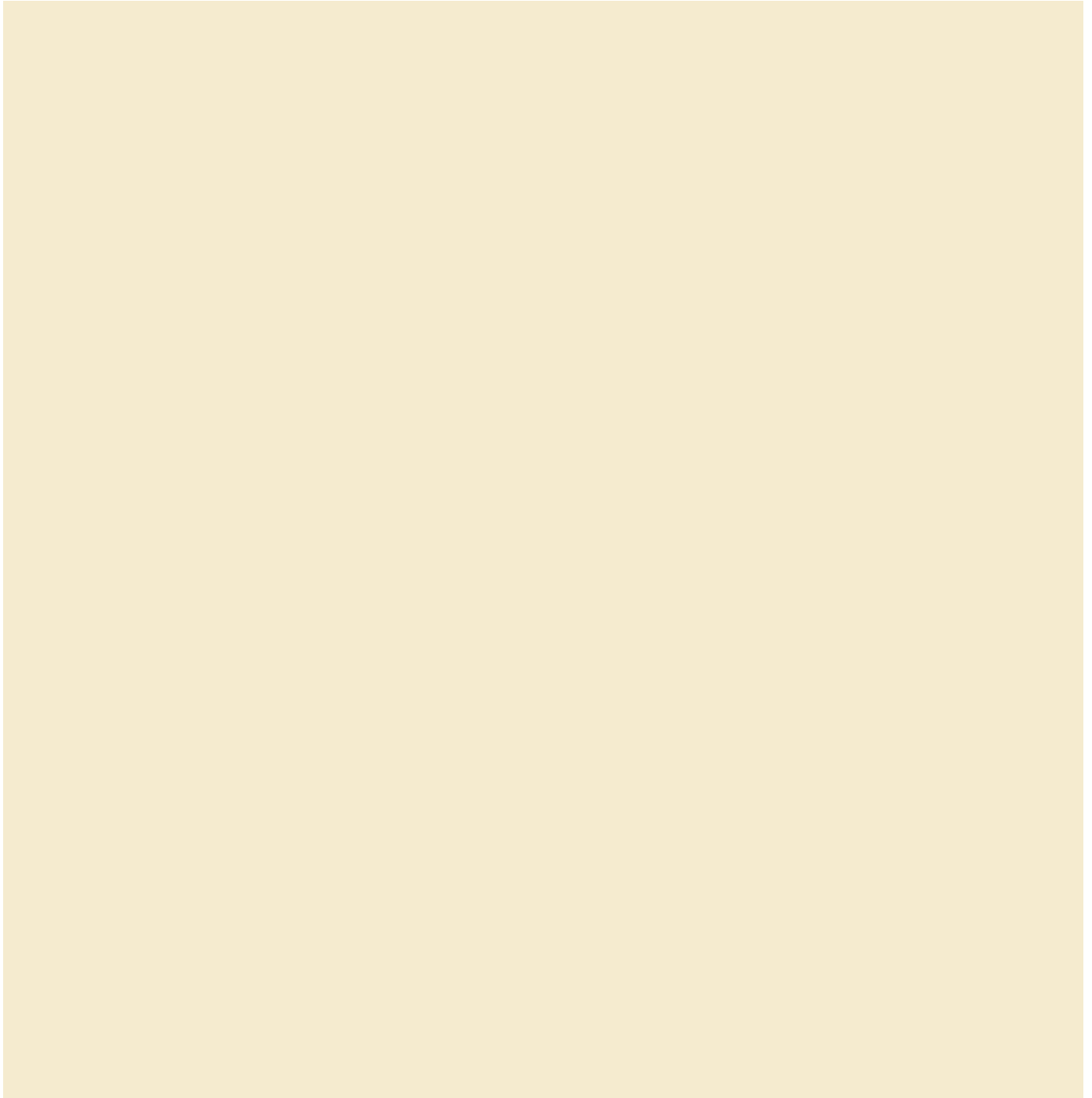
Empty rectangular area for writing answers to the question: "COMMENT PUIS-JE CHANGER MES PEURS ?"

QUELLES ACTIONS VAIS-JE METTRE EN PLACE DES A PRESENT ?

Empty rectangular area for writing answers to the question: "QUELLES ACTIONS VAIS-JE METTRE EN PLACE DES A PRESENT ?"



***- FAKE IT UNTIL YOU MAKE IT
(J'ai déjà, je suis déjà...)***





C'EST PARTI...

Je choisis le support (cahier, carton...)

Je m'isole avec le matériel, ciseaux, colle, paillettes, feutres...

Je libère ma créativité

Je reprends ma liste et j'entoure les mots clés de mes rêves

Je pose mes intentions claires

Je choisis des images, des mots (dans des magazines, sur internet) qui résonnent en profondeur avec mon coeur.

Je ressens, je vibre, les mots, les images, les couleurs .

Je m'imagine déjà avoir et être, je ressens le plaisir, les émotions .

Je place mon tableau en évidence, tous les jours je le regarde, je m'en imprègne et je lâche prise, effet boomerang.

