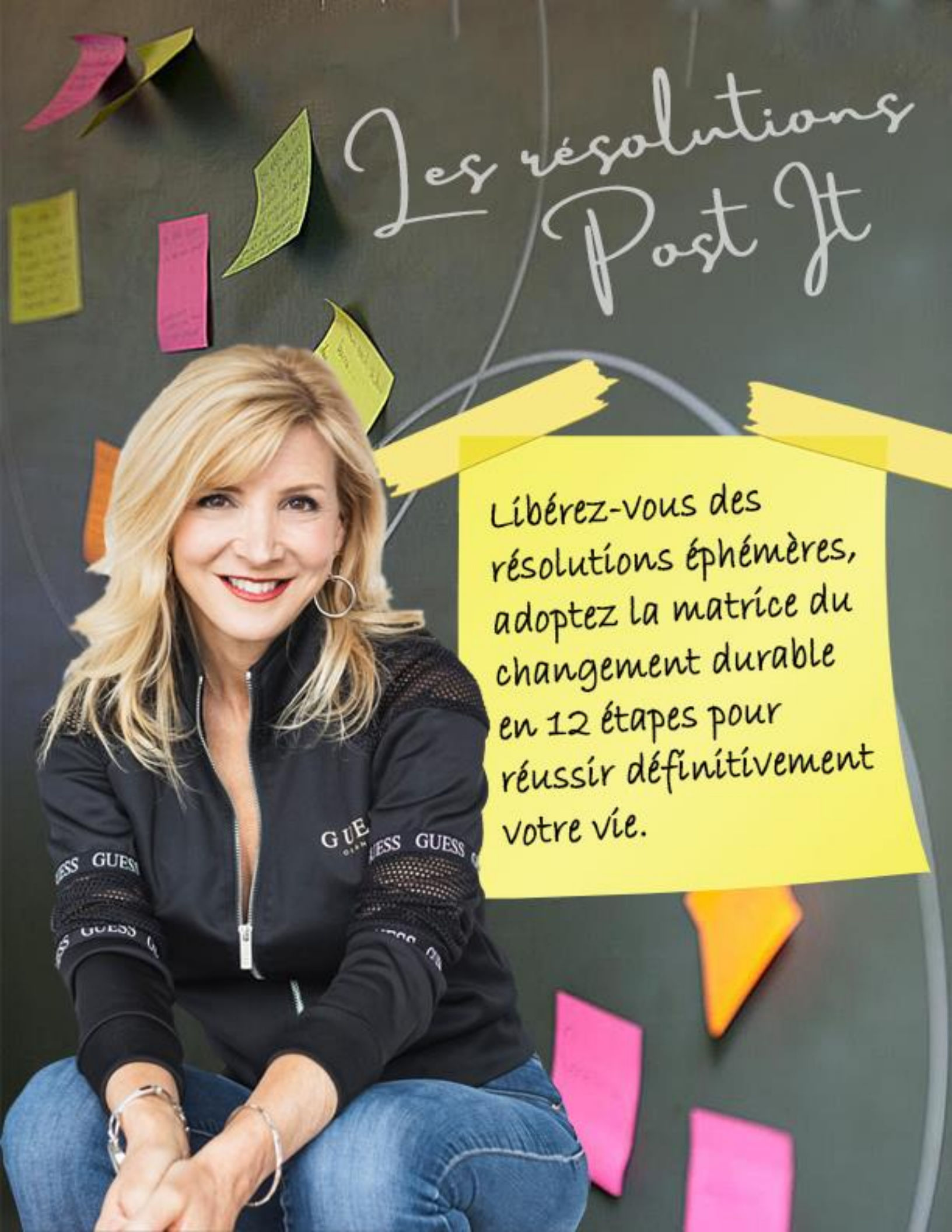

Les résolutions Post It
Libérez-vous des résolutions éphémères, adoptez la matrice du changement durable en 12 étapes pour réussir définitivement votre vie.

Je me présente

Stéphanie Milot, coach, auteure, conférencière et fondatrice de plusieurs programmes de formation en ligne.

Diplômée en administration des affaires, en pédagogie et en PNL (programmation neurolinguistique), j'ai enseigné à l'école des HEC en communication interpersonnelle.

Depuis l'âge de 16 ans, je me suis engagée à comprendre les facteurs communs des personnes qui connaissent le succès. Après avoir compris et maîtrisé la recette, j'ai pu aider des milliers de personnes à améliorer leur vie à travers des séminaires, des conférences et diverses formations en ligne.

Ma mission consiste à inspirer plus de 10 millions de personnes à réaliser une vie à la hauteur de leurs attentes dans toutes les sphères de leur vie.

À travers l'un de mes programmes de formation, ImmoRéussite, axé sur l'investissement immobilier, je me suis concentrée davantage à vous former sur les sphères financières et entrepreneuriales. Cela étant dit, je souligne toujours l'importance de travailler à la fois sur le savoir et les connaissances, ainsi que sur notre attitude et notre « mindset », peu importe notre objectif, que ce soit dans notre vie professionnelle et/ou personnelle.

Avec mon programme Mindset Réussite, mon objectif ultime est de vous accompagner vers un « mindset » idéal, indispensable à la réussite personnelle et professionnelle, tout en vous soutenant pour atteindre votre plein potentiel dans toutes les sphères de votre vie.

C'est d'ailleurs pour cette raison que j'ai eu envie de créer ce coaching de 3 jours, pour partager avec vous des stratégies puissantes afin d'atteindre vos différents objectifs.

Si vous souhaitez changer votre vie, si vous avez des objectifs à atteindre, suivez-moi !

Stéphanie Milot

À l’agenda ! Pour les 3 prochains jours !

Dans ce coaching de 3 jours, nous allons explorer comment vous affranchir des résolutions éphémères pour adopter des choix durables. Vous comprendrez les raisons pour lesquelles vos résolutions échouent fréquemment et vous apprendrez à vous défaire de vos mauvaises habitudes.
Au cours de ces 3 jours, je partagerai avec vous une matrice de changement durable en 12 étapes.
En suivant cette matrice, vous serez en mesure d’atteindre tous vos objectifs alignés avec vos valeurs, tout en surmontant les obstacles mentaux qui pourraient entraver votre réussite.

Voici un aperçu de ce que nous explorerons pendant ces 3 jours en direct :

Jour 1 :

- Comment s’engager envers soi-même pour un changement significatif.
- Comment anticiper les défis et élaborer un plan de contournement.

Jour 2 :

- Comment changer vos croyances afin de maintenir la motivation tout au long de votre parcours.
- Nous examinerons les 4 premières étapes sur 12 de la matrice, permettant d’évaluer ce que vous souhaitez vraiment pour la suite.

Jour 3 :

- Nous continuerons avec les 8 étapes suivantes de la matrice.
- Grâce à ces dernières, vous apprendrez comment développer un plan d’action solide pour persévérer.
- Et finalement, vous découvrirez comment instaurer progressivement de nouvelles habitudes durables.

Jour 1 : Bienvenue à la première journée de votre coaching dédié à la mise en place d'une matrice de changement, dans le but de réussir définitivement vos résolutions.

Avant d'entamer l'apprentissage des 12 éléments de cette matrice, vous réfléchirez à votre satisfaction pour les différentes sphères de votre vie.

Nous aborderons l'importance de l'engagement dans votre processus, l'élaboration de vos habitudes actuelles et futures, ainsi que les principaux défis à relever pour atteindre vos objectifs.

Vous prendrez conscience des erreurs les plus couramment commises qui peuvent influencer négativement vos résultats.

La connaissance c'est le pouvoir !

Faux ! _____ de la connaissance est le pouvoir !

Êtes-vous pleinement satisfait de votre vie ?

Y a-t-il place à _____ dans certaines _____ de votre vie ?

John Assaraf a dit un jour :

Es-tu intéressé à avoir _____ ?

Où

Est-ce tu _____ à avoir une vie meilleure ?

L'engagement fait que :

1) Tu vas _____.

2) Tu ne trouveras pas _____.

Vos habitudes d'aujourd'hui… vont _____.

Plusieurs recherches prouvent que les 3 plus grands défis sont :

1) _____.

2) Pression _____.

3) Maintien de _____.

Le défi est de : _____.

Statistiques :

1 personne sur 10 va tenir ses _____.

Plus de _____ des gens reviennent à leurs mauvaises habitudes à l'intérieur de 3 semaines.

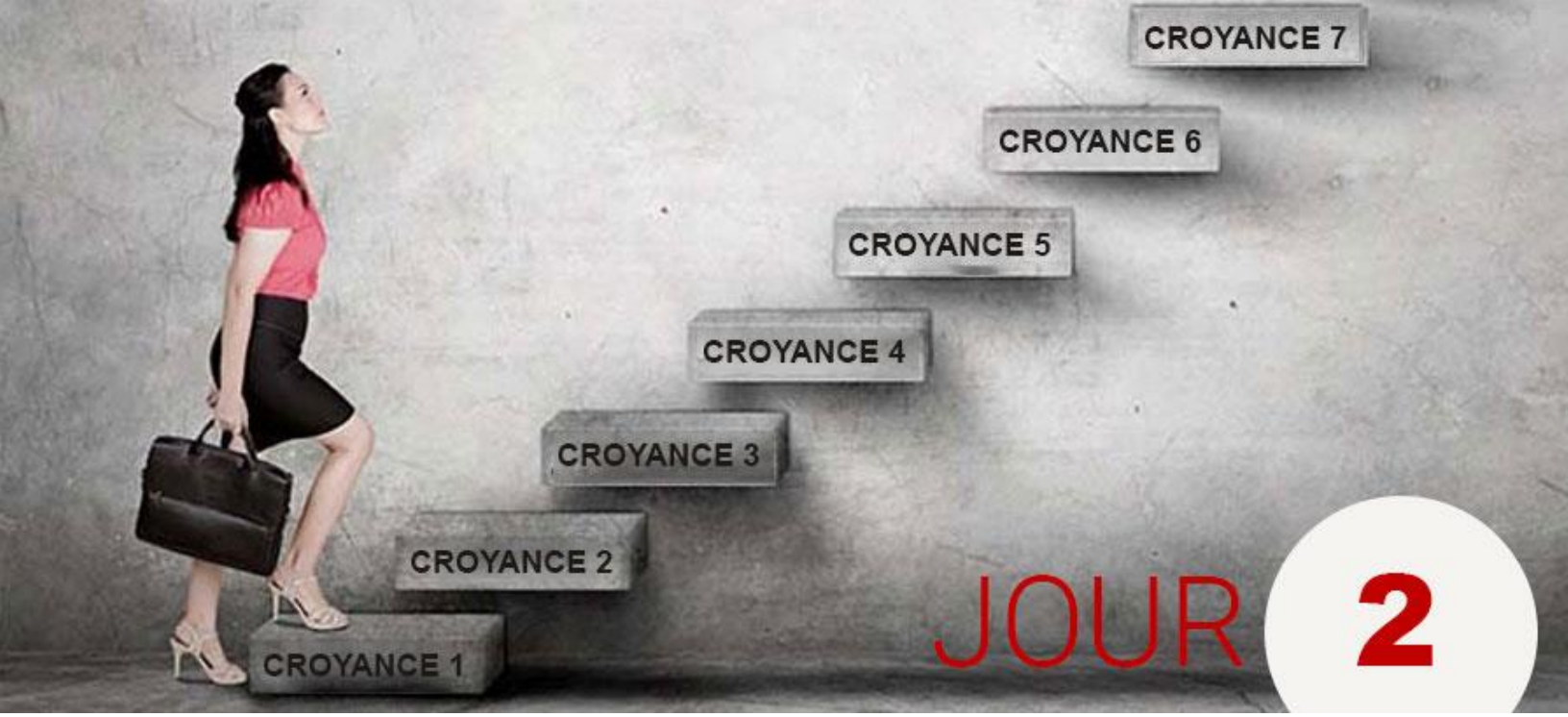
8 personnes sur 10 veulent _____ certaines habitudes, mais ne savent pas comment.

Les principales erreurs :

1) On n’a pas de _____.

2) On n’est pas _____. _____

3) On se _____.



Jour 2 : Bienvenue à la deuxième journée de votre parcours visant à concrétiser toutes vos résolutions.

Aujourd'hui, nous plongerons dans quelques études qui vous éclaireront sur la manière dont vous pouvez modifier vos mauvaises habitudes, celles qui entravent la réalisation de vos objectifs.
Nous entamerons l'exploration des quatre premières étapes sur douze de la matrice du changement

De nouvelles études nous démontrent que _____ (en moyenne).

Depuis combien de temps avez-vous cette habitude ?

Important : Le _____des mots. Utilisez -vous un _____ ?

Si tu veux _____, change _____.

Études en neurosciences : _____.

Une habitude finit par _____.

Les recherches en _____nous prouvent qu'on peut _____et

_____.

Matrice du changement durable.

Les 12 étapes.

1) **Développez une vision _____.**

Question à se poser : Qu'est-ce que je veux :

- Faire
- _____
- _____
- Apprendre

D'ici la _____, mais aussi d'ici _____ ou _____.

Au niveau :

- Famille
- Travail
- Santé
- Loisirs
- Finance

2) **Le plus important : _____.**

C'est votre _____.

C'est ce qui va vous aider à _____dans les moments difficiles.

Si tu veux _____ dans ta vie, tu vas devoir _____.

3) **Identifiez _____.**

Exercice de corrélation entre vos _____et vos _____.

4) **Identifiez vos** _____ et surtout _____vous y arrivez ?

L'idée : Comprendre _____. Vos _____ qui font que vous persévérez.

Jour 3 : Bienvenue à la troisième journée de votre exploration consacrée à la matrice du changement durable.

Aujourd'hui, nous nous pencherons sur les huit autres étapes de cette matrice visant à instaurer des transformations permanentes dans votre vie.

5) Quel sera le _____ à + ou – long terme.

6) Qu'est-ce que vous avez à _____si vous _____?

7) Vous devrez établir _____. (Plan d'action)

Questions à se poser :

- Qui peut m'aider ?
- Qui a _____ce que je veux atteindre ?
- Quelles sont _____ dont je dispose déjà ?

Ce qui nous permet de croire que c'est _____. (L'histoire de

_____)

8) _____votre objectif.

9) Gardez _____. (Écran radar)

10) Étudiez ce _____.

11) _____.

12) Assurez un suivi de _____. (Par écrit)

Changez seulement _____ dans 5 ans, vous aurez

_____.

Êtes-vous prêt(e)s ?

- ✓ Avez-vous un objectif précis que vous souhaitez atteindre ?
- ✓ Y a-t-il des aspects de votre vie que vous aimeriez changer ou améliorer ?

Si vous avez répondu oui à l'une de ces questions… j'ai la solution pour vous !

Si vous souhaitez poursuivre votre apprentissage et acquérir les outils nécessaires pour transformer votre vie et adopter un état d'esprit idéal pour réussir dans tous vos projets, alors ***Mindset Réussite*** est la formation qu'il vous faut !

Qu'est-ce que le programme Mindset Réussite ?

Notre promesse :

Découvrez notre méthode pour atteindre vos objectifs en planifiant, organisant et reprogrammant votre cerveau de manière simple et progressive.

Recevez des enseignements variés pour améliorer toutes les sphères de votre vie.

Bénéficiez d'une recette éprouvée conçue après plus de 30 ans de recherche en neurosciences, en psychothérapie et en épigénétique pour atteindre vos objectifs, quels qu'ils soient !

Mindset Réussite rassemble plusieurs experts de la francophonie mondiale !

Vous découvrirez des experts tels que :

- Docteur en psychologie du sport
- CSP, Expert en motivation et performance
- Professeure de yoga certifiée, fondatrice de Diva Yoga
- Conférencière, auteure et experte mondiale du Système Réticulé Activateur
- Nutritionniste et auteure
- Coach, conférencière et championne du monde en ski
- Naturopathe spécialisé en alimentation et en hormones féminines
- Ph. D. Docteure en science clinique
- Psychosociologue, spécialiste de l'intuition et conférencière
- Auteure, coach et formatrice d'experts consultants de la Loi d'Attraction
- Stratège et coach pour les gestionnaires
- Conférencière et auteure

Selon votre type de personnalité et vos besoins, trois forfaits vous sont offerts :

✨ Forfait Autonome:
✨ Accompagnement de groupe
✨ Accompagnement premium

Pour les ✨ forfaits accompagnements vous aurez accès à une belle communauté de gens qui tout comme vous souhaite transformer leur vie !

Vous aurez accès à un Groupe Facebook privé pour :

- Connecter avec des individus partageant vos objectifs et un « mindset » axés sur le succès.
- Trouver un ou plusieurs partenaires pour vous soutenir et vous motiver tout au long de votre cheminement.
- Échanger des conseils pratiques et partager vos expériences avec une communauté engagée.
- Poser toutes vos questions, demander des conseils ou des références et obtenir des réponses.

« IL NE S'AGIT DE RIEN DE MOINS QU'UNE TRANSFORMATION PERSONNELLE ENTIÈRE ! »

Comment vous inscrire ?

- Vous recevrez le lien d'inscription par email lors de l'ouverture des ventes.
- Le lien d'inscription sera bien indiqué dans le résumé sous la vidéo suivant le direct.
- Le lien d'inscription sera également partagé dans le chat lors de l'ouverture des ventes.

Mindset Réussite

LA SCIENCE AU SERVICE
DE VOTRE SUCCÈS

Rejoignez le programme de formation Mindset Réussite !

En résumé c'est :

- Une formation dédiée à votre transformation personnelle !
- Plus de 40 heures de contenu enrichissant.
- Plus de 12 entrevues inspirantes avec des experts renommés de la francophonie mondiale.
- Plus de 10 webdiffusions abordant des thématiques spécifiques.
- 13 suggestions guidées enregistrées avec une musique alpha, pour une reprogrammation efficace de vos pensées.
- Des capsules téléchargeables au format MP3 pour les écouter, peu importe où vous êtes !
- Un accès exclusif à un groupe Facebook privé, favorisant les échanges interactifs et le partage d'expériences. (✨ *Pour les forfaits accompagnements*)
- Une formation continuellement mise à jour.
- Une garantie de satisfaction de *14 jours* sans conditions et une garantie de résultat sur *365 jours* avec conditions.

Si vous avez des questions et/ou si vous souhaitez discuter avec nous afin de vous assurer que la formation vous convient… contactez-nous au (450) 978-2725 ou écrivez-nous à question@stephaniemilot.com

À bientôt dans la formation !
Toute l'équipe Mindset Réussite