

MAR Mindset Réussite

LA SCIENCE AU SERVICE
DE VOTRE SUCCÈS



Plan de cours par:

Stéphanie Milot

34,993,04
45,433943
4674210
25
0386
20
3887

MINDSET RÉUSSITE

Une année complète de transformation!

Vidéo de présentation, suivie de 12 modules pour 12 mois

Introduction



Vidéo de présentation : Mindset Réussite

MODULE 1

Mindset Réussite : Établir la fondation

Au cours de cette première semaine, nous allons établir les fondations essentielles pour construire notre parcours de vie en identifiant notre mission de vie, en définissant nos grands buts et en établissant nos valeurs fondamentales. De plus, nous explorerons l'importance de trouver un soutien extérieur en choisissant une personne à qui nous rendrons des comptes tout au long de notre cheminement.

La mission de vie :

- Nous verrons l'importance d'avoir une mission de vie claire et significative.
- Nous appliquerons des exercices pour identifier nos passions, nos talents et nos valeurs.
- Nous apprendrons à développer notre mission de vie personnelle.

Les 5 ou 6 grands buts de notre vie :

- Nous verrons l'importance de fixer des objectifs significatifs pour notre développement personnel.
- Nous identifierons cinq ou six grands buts qui donneront un sens et une direction à notre vie.
- Nous établirons un plan d'action pour atteindre nos objectifs à long terme.

Les valeurs :

- Nous établirons nos valeurs fondamentales.
- Nous comprendrons l'importance des valeurs dans la prise de décision et l'alignement avec notre mission de vie.
- Nous aurons une réflexion sur la manière dont nos valeurs guident nos actions quotidiennes

La personne à qui rendre des comptes :

- Nous explorerons l'impact positif d'avoir une personne à qui rendre des comptes.
- Nous verrons la stratégie afin de choisir un partenaire de responsabilité adapté à nos besoins.
- Nous ferons la mise en place d'un système de responsabilisation pour nous aider à rester sur la bonne voie.

Neuroplasticité :

- Découvrons comment notre cerveau est malléable.

Mindset Réussite : Questionnement et analyse des différentes sphères de nos vies.

Nous revisiterons l'importance d'évaluer notre situation actuelle pour établir des objectifs significatifs.

À la fin de cette semaine, nous aurons une meilleure compréhension des sphères qui sont importantes dans notre vie, de nos croyances, de nos comportements et nous utiliserons des outils afin de nous créer un équilibre et des objectifs pertinents.

Nous verrons entre autres :

L'auto-évaluation dans toutes les sphères de notre vie : Famille, Santé, Professionnel, Loisirs et amitiés, Finances, Développement personnel.

L'équilibre et le succès : Nous comprendrons pourquoi l'équilibre entre les sphères de vie est lié au succès.

Les croyances, les convictions et les habitudes : Nous verrons l'influence de nos croyances sur nos habitudes et sur nos comportements.

Neuroplasticité et changement : Nous verrons comment notre cerveau a la capacité de changer grâce à la neuroplasticité.

Analyse et action : Nous apprendrons à analyser les sphères qui ne vous conviennent pas.

Lien entre sphères, croyances et comportements : Nous comprendrons comment nos sphères de vie interagissent avec nos croyances et nos comportements.

L'établissement d'objectifs réalistes : Nous ferons l'évaluation de notre satisfaction actuelle dans chaque sphère de notre vie avant de se fixer de nouveaux objectifs.

Bilan pour le changement : Nous utiliserons le bilan pour développer de nouveaux comportements, de nouvelles habitudes et de nouveaux schémas de pensée.

Mindset Réussite : Fixation d'objectif

Nous ferons une exploration approfondie de la fixation d'objectifs, intégrant des techniques avancées et des approches psychologiques pour aligner nos croyances avec nos aspirations.

Fixation d'objectifs SMART : Nous apprendrons l'approche SMART pour définir des objectifs spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporels.

Intégration des croyances : Nous explorerons l'importance de nos croyances personnelles dans la réussite de nos objectifs, en utilisant des méthodes telles que la PNL, l'EFT et la psychologie cognitive.

Modélisation et PNL : Nous découvrirons comment la Programmation Neurolinguistique (PNL) permet de modéliser des comportements de réussite et d'identifier des modèles à suivre.

L'identification de ce qu'on veut vraiment : Nous nous poserons la question essentielle : « Qu'est-ce que je veux vraiment ? » et nous trouverons des modèles de réussite pour nous inspirer.

Exemples concrets : Nous explorerons des exemples comme la perte de poids, les relations familiales ou de couple et nous apprendrons à rechercher des modèles de succès.

S'entourer de réussite : Nous apprendrons à étudier les personnes ayant réussi et comment nous immerger dans des contextes de succès, tout en trouvant de la motivation et de l'inspiration.

Mindset Réussite : La formulation d'objectif : Une méthodologie en 8 étapes

Cette semaine, nous explorerons une méthodologie en 8 étapes pour formuler des objectifs de manière stratégique et puissante. Nous ferons l'inventaire de nos croyances actuelles afin de déraciner celles qui pourraient entraver notre progrès.

En suivant cette méthodologie, nous serons en mesure de formuler des objectifs stratégiques alignés avec nos valeurs et nos aspirations, tout en surmontant les obstacles mentaux qui pourraient entraver notre réussite.

Les 8 étapes que nous verrons :

- **Positivité de l'objectif :** Nous nous assurerons que notre objectif est formulé de manière positive pour encourager une perspective constructive.
- **Initiative personnelle :** Nous validerons que notre objectif émane de notre propre initiative garantissant ainsi notre engagement.
- **Contrôle personnel :** Nous évaluerons si nous avons un contrôle total sur l'objectif ce qui aura pour but de renforcer notre responsabilité.
- **Critères de mesure :** Nous identifierons des critères précis pour évaluer l'atteinte de nos objectifs.
- **Contexte défini :** Nous clarifierons le contexte temporel, spatial et opérationnel de l'objectif. (Quand, où, comment)
- **Ressources nécessaires :** Nous analyserons les ressources indispensables pour atteindre nos objectifs en tenant compte du temps, de l'énergie, de l'argent, de la formation, du matériel requis, etc.
- **Caractère écologique :** Nous nous assurerons que nos objectifs s'harmonisent avec les différentes sphères de notre vie et nous identifierons le véritable but sous-jacent à notre objectif.
- **Premier pas clé :** Nous établirons quel est le premier pas concret à effectuer pour favoriser l'atteinte de notre objectif.

MODULE 2

Mindset Réussite : Développer de nouvelles habitudes et de nouveaux comportements.

Nous découvrirons le processus de développement de nouvelles habitudes et de nouveaux comportements pour atteindre nos objectifs avec succès.

Nous apprendrons quelle est la durée réelle nécessaire pour changer une habitude et comment la neuroplasticité du cerveau permet de modifier les connexions neuronales pour instaurer de nouveaux comportements. Nous revisiterons également l'utilisation du conditionnement neuro-associatif pour renforcer le changement en associant une profonde douleur à la persistance de comportements non souhaités et en associant un grand plaisir au fait de modifier ou de développer de nouvelles habitudes et de nouveaux comportements.

Nous verrons :

- Comment utiliser la neuroplasticité pour modifier les connexions neuronales et instaurer de nouveaux comportements
- Le processus du conditionnement neuro-associatif. Nous verrons comment associer de la douleur à des habitudes qui nous éloignent de notre objectif.
- Comment associer un grand plaisir à l'adoption de nouveaux schémas de comportement nous rapprochant du changement souhaité.

Mindset Réussite : La théorie de l'autodétermination.

Cette semaine, nous nous penchons sur les différentes formes de motivation et sur la manière de la maintenir en répondant à nos besoins fondamentaux. Nous verrons aussi comment faire face à la démotivation en ajustant nos pensées et en développant une attitude persévérante.

Nous verrons :

- La différence entre la motivation extrinsèque (externe, provenant des autres) et la motivation intrinsèque (interne, personnelle).
- Les besoins fondamentaux pour maintenir notre motivation : autonomie, compétence et affiliation.
- Comment dépasser la démotivation et le découragement.
- Pourquoi les circonstances extérieures peuvent souvent provoquer du découragement.
- Que nos émotions sont issues de nos pensées et que nous pouvons modifier l'émotion de découragement.
- Comment analyser notre dialogue intérieur et comment adopter des pensées positives et constructives.

- Comment adopter la philosophie de John Assaraf : « Persévérer jusqu'à ce que nous réussissions! »

Mindset Réussite : La Stratégie de Disney et le recadrage

Nous découvrirons la puissante méthode de Robert Dilts, la Stratégie de Disney, qui nous permet d'examiner un objectif sous trois perspectives : celle du rêveur, du réaliste et du critique.

Nous explorerons ces stratégies pour transformer notre perspective et maintenir notre motivation tout au long de notre parcours vers le succès.

Perspective du rêveur :

- Nous apprendrons à identifier nos vrais désirs et motivations pour atteindre nos objectifs.
- Nous apprendrons à écouter nos sensations et nous mettrons l'accent sur la réalisation de notre objectif.
- Nous déterminerons quand et où cet objectif peut être atteint et nous envisagerons notre transformation personnelle.

Perspective du réaliste :

- Nous identifierons les étapes et les actions nécessaires pour concrétiser notre objectif.
- Nous apprendrons à mesurer notre progression et à identifier les signes de réussite.
- Nous déterminerons comment nous saurons que l'objectif est atteint et quelles personnes clés peuvent vous aider.

Perspective du critique :

- Nous verrons comment identifier les personnes qui pourraient être affectées par notre objectif.
- Nous identifierons les obstacles potentiels, leurs besoins et comment les surmonter.
- Nous explorerons les avantages à ne rien changer et nous verrons comment maintenir les avantages tout en atteignant l'objectif.

Nous verrons la stratégie du recadrage pour réorienter notre motivation lorsque nous sommes démotivés :

- Nous apprendrons à identifier les aspects positifs du problème.

- Nous déterminerons les actions que nous sommes prêt(e) à faire et celles que nous ne souhaitons plus faire pour atteindre notre objectif.
- Nous trouverons de nouvelles sources de plaisir pour réinjecter de la motivation dans la poursuite de notre objectif.

Mindset Réussite : Neuroscience, Visualisation, Autosuggestion

Cette semaine, nous explorerons les concepts de la neuroscience, de la visualisation et de l'autosuggestion pour optimiser notre fonctionnement mental et atteindre nos objectifs.

Ces enseignements nous permettront de comprendre le fonctionnement de notre cerveau, d'ajuster nos croyances, de programmer notre subconscient par l'autosuggestion et de pratiquer la visualisation pour atteindre nos objectifs.

En maîtrisant ces concepts, nous serons en mesure d'utiliser notre esprit subconscient comme un allié puissant pour transformer nos pensées, nos croyances et nos actions, et ainsi atteindre nos objectifs avec succès.

Neuroscience et visualisation

- Nous verrons comment les mêmes zones cérébrales sont activées lors de la visualisation.
- Nous comprendrons comment la neuro-imagerie révèle notre activité cérébrale.

Esprit conscient et subconscient

- Esprit conscient : Décision, analyse, logique.
- Subconscient (9 fois plus grand) : Nous verrons les fonctions automatiques du subconscient.

Programmation mentale

- Nous verrons les croyances acquises provenant de diverses sources.
- Nous verrons comment créer de nouveaux circuits neuronaux.

Autosuggestion

- Nous verrons qui est Émile Coué et en quoi consiste l'autosuggestion positive.
- Nous apprendrons à identifier et à remettre en question nos croyances limitantes.

- Nous verrons comment se créer des affirmations puissantes pour reprogrammer notre subconscient.
- Nous apprendrons comment créer des affirmations précises, affirmatives et réalistes.

Visualisation

- Nous verrons comment et pourquoi visualiser l'objectif comme étant déjà atteint.
- Techniques de visualisation : relaxation, constance, émotion.
- Nous verrons comment l'utilisation de la musique peut nous aider dans notre expérience de visualisation.

Attraction et Durée

- Nous verrons un processus de visualisation pour attirer le positif.
- Nous verrons comment réaligner nos croyances, nos émotions et nos actions.
- Nous apprendrons à contrebalancer nos croyances limitantes avec des questions critiques.

MODULE 3

Mindset Réussite : Intelligence émotionnelle

Nous découvrirons les quatre sphères de l'intelligence émotionnelle, également appelée « l'intelligence du cœur », et nous verrons comment elles interagissent :

- Conscience de soi
- Gestion de soi
- Conscience des autres
- Gestion des relations

Nous apprendrons à gérer nos émotions.

- Nous aborderons les thématiques de l'intensité, de la durée et de la fréquence de nos émotions.

- Nous découvrirons comment les autres et les événements ont le pouvoir sur nos émotions et comment modifier cette situation.
- Nous comprendrons pourquoi deux personnes réagissent différemment à la même situation et comment en tirer profit.

Explorez les approches émotivo-rationnelles et cognitive-comportementale :

- Nous apprendrons à transformer notre dialogue intérieur en changeant nos pensées.
- Nous verrons comment évaluer nos émotions et comment adopter une réflexion critique.
- Nous apprendrons à modifier nos idées pour générer de nouvelles voies neuronales positives.

Mindset Réussite : Confiance en soi et estime de soi

Cette semaine, nous développerons des compétences pour renforcer notre confiance en nous, pour améliorer notre estime personnelle et nous apprendrons à cultiver un discours intérieur positif qui nous soutiendra dans l'atteinte de nos objectifs.

- Nous explorerons notre niveau de confiance en nous-même et nous évaluerons notre estime personnelle.
- Nous identifierons nos croyances limitantes et nous verrons leurs liens avec nos émotions.
- Nous apprendrons à changer nos émotions négatives en utilisant des outils pratiques.
- Nous analyserons nos émotions et apprendrons à utiliser le questionnement socratique pour remettre en question nos pensées et nos croyances.
- Nous apprendrons à adopter un discours intérieur positif et à remplacer nos croyances limitantes par des affirmations positives.
- Nous verrons l'importance de comprendre les pièges du perfectionnisme et apprendrons à valoriser nos points forts plutôt que de constamment se comparer aux autres.

Mindset Réussite : Élévation du taux vibratoire

Cette semaine, nous explorerons trois puissants outils pour élever notre taux vibratoire et améliorer notre bien-être.

Nous aborderons :

L'EFT (Emotional Freedom Techniques) :

L'EFT, ou Techniques de libération émotionnelle, est une pratique psychocorporelle conçue pour se libérer de nos émotions négatives. Basée sur l'acupression, elle permet de réduire les émotions désagréables.

Cohérence Cardiaque :

La cohérence cardiaque implique une synchronisation entre les systèmes nerveux sympathiques et parasympathiques. En pratiquant une respiration rythmée, nous verrons comment nous pouvons rétablir un équilibre physiologique et améliorer notre concentration.

Méditation :

Nous verrons les innombrables bienfaits physiologiques, psychologiques et spirituels de la méditation. Nous verrons comment elle réduit le stress, améliore la concentration, renforce la confiance en soi, favorise un meilleur sommeil, et offre un éventail d'avantages qui touchent tous les aspects de notre vie.

Mindset Réussite : Le succès dans toutes les sphères de nos vies

Nous verrons que la réussite est certes influencée par des facteurs génétiques, mais qu'il est essentiel de se concentrer sur ce que nous pouvons contrôler : notre attitude, nos stratégies et nos comportements.

Nous verrons quels sont les dénominateurs des gens à succès et comment les développer.

- Responsabilité : Nous verrons comment prendre la responsabilité de notre vie et comprendrons comment nous avons le pouvoir de la façonner.
- Clarté des objectifs : Nous verrons comment se fixer un objectif de manière spécifique.
- Établissement d'objectifs : Nous apprendrons comment procéder pour l'établissement de nos objectifs.
- Apprentissage continu : Nous verrons l'importance de devenir des apprenants constants et pourquoi continuer à acquérir de nouvelles connaissances.
- Attitude positive : Nous verrons comment cultiver une attitude positive.
- Plaisir : Nous apprendrons comment intégrer le plaisir dans un parcours vers une vie réussie.

- Taux vibratoire élevé : Nous apprendrons à maintenir un contrôle émotionnel et une conscience de soi qui contribuera à conserver notre taux vibratoire élevé.

MODULE 4

Webdiffusions : Êtes-vous funambule ou acrobate ?

Cette webdiffusion est dédiée aux stratégies pour gagner en efficacité et pour maintenir un bon niveau d'énergie! Nous verrons des stratégies pour concilier harmonieusement le travail et la vie familiale, le tout sans s'épuiser. Nous découvrirons comment évaluer notre situation, comment aligner nos actions sur notre mission de vie, comment établir nos priorités et comment faire un bilan de nos différentes sphères de vie. Nous apprendrons à faire un plan d'action avec des stratégies efficaces, à adopter des stratégies d'organisation, à gérer notre niveau d'énergie et bien plus encore. Ces outils nous permettront d'optimiser notre temps et de réaliser nos objectifs tout en préservant notre bien-être.

Au cours de cette webdiffusion, nous découvrirons 8 stratégies pour retrouver notre équilibre de vie:

- Évaluation de notre situation : Nous verrons certaines questions à se poser pour comprendre comment nous investissons notre temps et comment identifier nos priorités.
- Votre mission de vie : Nous apprendrons à donner du sens à nos actions en les orientant vers nos valeurs et vers nos objectifs fondamentaux.
- Établissement de nos priorités : Nous apprendrons à hiérarchiser nos tâches et activités en fonction de leur importance pour nous.
- La gestion de notre niveau d'énergie : Nous verrons comment optimiser notre niveau d'énergie.
- Délégation : Nous apprendrons à identifier les tâches qui peuvent être confiées à d'autres pour alléger notre charge de travail.
- L'arrêt du multitasking : Nous verrons comment y parvenir.
- Dire « NON » : Nous apprendrons à définir nos limites et à refuser les demandes qui ne sont pas alignées sur nos priorités.
- Le perfectionniste : Nous apprendrons à adopter une approche réaliste et bienveillante envers vous-même et apprendrons à reconnaître nos accomplissements.

Webdiffusions : Super-héros!

Au cours de cette webdiffusion, nous apprendrons à éliminer les éléments qui nous épuisent, à identifier ceux qui nous revitalisent, à nous octroyer du temps sans culpabilité, et à développer de nombreuses autres compétences. Qu'il s'agisse d'épanouissement personnel, de parentalité exceptionnelle ou de carrière réussie, tout est à notre portée. Nous verrons comment éliminer des éléments épuisants, comment identifier ce qui nous revitalise, en passant par l'art de nous accorder du temps sans remords.

Dans cette webdiffusion nous aborderons les thèmes suivants :

- Comment éliminer les facteurs qui nous épuisent : Nous apprendrons à analyser et à identifier ces éléments spécifiques de notre vie qui ont un impact négatif sur notre énergie et notre bien-être. L'objectif est de nous libérer des éléments qui drainent notre énergie.
- Comment identifier ce qui nous revitalise : Nous apprendrons à reconnaître les activités, les environnements et les relations qui nous rechargent positivement. En identifiant ces facteurs, nous serons en mesure de les intégrer consciemment dans notre quotidien, ce qui contribuera à maintenir notre énergie et notre motivation élevées.
- Comment s'accorder du temps sans culpabilité : Nous explorerons des méthodes pour nous accorder du temps personnel sans être submergé par la culpabilité. Nous découvrirons comment changer notre perspective sur ce temps, en reconnaissant qu'il est essentiel pour notre bien-être global. Nous apprendrons des stratégies pour planifier et gérer ce temps de manière équilibrée, en veillant à ce que nous puissions nous consacrer à nous-même sans sacrifier nos autres responsabilités.
- Comment clarifier nos priorités, nos rêves et notre but ultime : Nous explorerons nos rêves et aspirations profondes, en définissant un but ultime qui nous motive. Grâce à cet exercice de réflexion, nous serons mieux outillés pour prendre des décisions alignées sur ce qui compte vraiment pour nous, éliminant ainsi les distractions et les compromis inutiles.
- Comment transformer nos obligations en préférences : Nous apprendrons à transformer nos obligations en préférences. Ce qui signifie changer notre état d'esprit vis-à-vis des tâches que nous devons accomplir. En adoptant cette perspective, nous pourrions réduire le stress associé aux tâches inévitables, les abordant avec une attitude positive et proactive.
- Comment atteindre l'épanouissement grâce à huit stratégies infaillibles : Nous verrons huit stratégies éprouvées pour cultiver un épanouissement durable dans notre vie. Nous explorerons des techniques telles que la gestion du temps, la pratique de la gratitude, la gestion du stress et la communication efficace. Chacune de ces stratégies nous offrira des

outils concrets pour nous aider à aborder différents aspects de notre vie de manière équilibrée et épanouissante.

- Et bien plus encore...

Entrevue d'expert : Sylvain Guimond, Docteur en psychologie du sport

Dans cette entrevue, nous aborderons l'importance de croire en nos capacités et de cultiver nos points forts pour réussir dans notre vie professionnelle et notre épanouissement personnel. Nous découvrirons également des stratégies pratiques pour surmonter la peur du jugement, maintenir notre motivation, et célébrer nos succès tout en favorisant notre bien-être mental et en poursuivant nos rêves avec détermination.

Au cours de cette entrevue, nous découvrirons :

- L'importance de croire en nos capacités et de travailler sur nos points forts.
- La peur du jugement : Nous verrons comment la peur du jugement peut entraver notre épanouissement personnel.
- La persévérance et célébration des succès.
- Des stratégies pratiques pour maintenir notre motivation et célébrer nos réussites.
- La psychologie positive et le bien-être mental.
- Les premières étapes vers la réalisation de ses rêves : Nous verrons comment identifier nos objectifs personnels et professionnels.
- L'estime de soi et la confiance en soi, nous verrons comment les cultiver.
- Les différentes stratégies pour surmonter les obstacles et les peurs qui se présentent sur notre chemin.
- L'importance de la persévérance et de la motivation

MODULE 5

Webdiffusions : Chargez vos batteries !

Nous découvrirons comment raviver notre énergie et notre vitalité avec la webdiffusion « Chargez vos batteries ! » Nous verrons pourquoi la fatigue nous accable fréquemment, pourquoi nos journées nous semblent parfois interminables et pourquoi notre sommeil ne nous ressource pas comme nous le souhaitons. Nous découvrirons également les facteurs qui peuvent épuiser notre énergie et les éléments sur lesquels nous devrions être vigilants.

Au cours de cette webdiffusion, nous plongerons dans sept domaines essentiels pour récupérer notre vitalité :

- Alimentation : Nous verrons comment intégrer des aliments énergétiques dans notre alimentation.
- Sommeil : Nous apprendrons l'art de mieux dormir.
- Activité physique : Nous comprendrons l'importance de l'exercice et comment l'intégrer.
- Hydratation : Nous découvrirons l'impact d'une hydratation adéquate.
- Oxygénation : Nous expérimenterons la puissance de la respiration consciente.
- Gestion de soi/gestion des émotions : Nous apprendrons à maîtriser notre énergie grâce à nos émotions et à sa gestion.
- Médecine énergétique : Nous explorerons des techniques efficaces pour augmenter notre énergie.

Entrevue d'expert : Francine Therrien, Ph.D. Docteure en science clinique

Dans cette entrevue, nous plongerons dans le fascinant monde de la neuroplasticité et de son rôle essentiel dans la reconstruction cérébrale. Nous explorerons la définition de la neuroplasticité et son impact sur l'optimisation du cerveau, tout en mettant en lumière les piliers de la reconstruction neuronale.

Au cours de cette entrevue, nous découvrirons :

- L'Introduction à l'importance de la neuroplasticité dans la reconstruction cérébrale.
- La définition de la neuroplasticité et son rôle dans l'optimisation du cerveau.
- Les piliers de la reconstruction neuronale.
- Sommeil : l'impact sur la santé mentale et la plasticité cérébrale.
- Cohérence cardiaque : relation entre la stabilité émotionnelle et la neuroplasticité.
- Activité physique : influence sur le cerveau et la mémoire.
- Alimentation : nutriments pour favoriser la santé cérébrale.
- L'exploration des dernières recherches en neuroplasticité.
- Des pratiques et outils concrets pour améliorer notre sommeil, intégrer la cohérence cardiaque, l'activité physique et l'alimentation saine dans notre routine.
- Les stratégies pour améliorer la mémoire et la concentration.
- Le lien entre la reconstruction neuronale et la santé mentale.
- La gestion du stress et des émotions grâce à la neuroplasticité.

Entrevue d'expert : Anick Lapratte, Conférencière, auteure et experte du « Système Réticulé Activateur. »

Dans cette entrevue passionnante, nous nous plongerons dans le monde captivant des neurosciences et du potentiel humain, en comprenant le rôle essentiel de l'énergie et des vibrations dans notre existence. Nous examinerons comment les vibrations émises et reçues chaque jour influencent notre bien-être et notre environnement, ainsi que l'importance de connaître notre propre taux vibratoire pour mieux nous comprendre. De plus, nous découvrirons comment appréhender les taux vibratoires de nos proches et de notre environnement, tout en explorant des pratiques pour élever notre fréquence vibratoire, cultiver une énergie positive et intégrer ces enseignements dans notre vie pour améliorer notre bien-être global.

Au cours de cette entrevue, nous découvrirons :

- L'importance des neurosciences et du potentiel humain.
- Le pouvoir de l'énergie et des vibrations.

- L'exploration du concept de vibrations émises et reçues chaque jour.
- L'influence de ces vibrations sur notre bien-être et notre environnement.
- L'importance de connaître son propre taux vibratoire pour mieux se comprendre.
- Comment comprendre les taux vibratoires de nos proches et de notre environnement.
- Des pratiques pour augmenter sa fréquence vibratoire.
- Des stratégies pratiques pour élever notre taux vibratoire et cultiver une énergie positive.
- Comment intégrer ces enseignements dans notre vie pour améliorer notre bien-être.

MODULE 6

Webdiffusions : Quand émotion rime avec action

« Quand émotion rime avec action » nous permettra d'améliorer notre gestion émotionnelle et nos performances. Nous verrons pourquoi nous peinons parfois à contrôler nos émotions, pourquoi nous nous sentons « trop sensibles » ou « trop colériques » et pourquoi nous sommes parfois enchaînés par nos émotions négatives.

Au cours de cette webdiffusion, nous découvrirons :

- Le lien entre intelligence émotionnelle et gestion des émotions.
- La réduction de l'intensité et de la durée des émotions désagréables.
- Une routine pour revitaliser notre bien-être psychologique.
- La reconnaissance des mécanismes derrière les émotions négatives.
- La réduction de la fréquence et de la durée des émotions.
- La diminution de l'impact des émotions désagréables à la demande.
- Le conditionnement cérébral pour reprendre notre contrôle émotionnel.
- Et bien plus encore...

Entrevue d'expert : Mélanie Turgeon, Coach, conférencière et championne du monde en ski.

Dans cette entrevue captivante, nous explorerons les méthodes puissantes de l'autosuggestion et de la visualisation, qui nous permettent d'atteindre des objectifs ambitieux et de réaliser nos rêves. Nous plongerons dans la puissance de la visualisation, qui joue un rôle crucial dans nos réussites, en analysant les stratégies utilisées pour surmonter les défis et persévérer vers le succès. De plus, nous étudierons la mentalité des champions et les caractéristiques mentales qui les aident à atteindre leurs buts, en proposant des conseils pratiques et inspirants pour appliquer ces techniques dans notre vie quotidienne et découvrir l'importance de l'inspiration dans notre quête de réussite.

Au cours de cette entrevue, nous découvrirons :

- L'autosuggestion pour atteindre des objectifs ambitieux.
- La puissance de la visualisation.
- Comment la visualisation joue un rôle crucial dans nos réussites.
- Les stratégies utilisées pour surmonter les défis et persévérer vers le succès.
- La mentalité d'un(e) champion(ne)
- Les caractéristiques mentales et les attitudes qui aident réaliser nos buts.
- Des conseils pratiques et inspirants pour atteindre nos objectifs ambitieux.
- Application dans la vie quotidienne
- L'importance de l'inspiration

Entrevue d'expert : Patrick Leroux CSP, Expert en motivation et performance

Dans cette entrevue, nous plongerons dans l'importance de la gratitude et son rôle essentiel dans la réalisation du succès personnel et financier. Nous découvrirons la puissance de la visualisation et son impact positif sur nos objectifs et réussites. En outre, nous étudierons comment le fait de changer notre cercle d'influence peut influencer nos perspectives financières et professionnelles. Nous aborderons également le thème des croyances limitatives et l'identification des obstacles qui entravent notre potentiel financier. En démystifiant les mythes sur la liberté financière, nous

réfléchirons aux idées préconçues qui peuvent nous freiner. Enfin, nous étudierons les dénominateurs communs des personnes qui réussissent financièrement et nous découvrirons le conseil le plus important pour atteindre l'indépendance financière.

Au cours de cette entrevue, nous découvrirons :

- L'importance de la gratitude.
- L'exploration du rôle de la gratitude dans la réalisation du succès personnel et financier.
- La puissance de la visualisation.
- Comment la visualisation peut influencer positivement nos objectifs et nos réussites.
- Comment changer son cercle d'influence : L'impact de notre environnement social sur nos perspectives financières et professionnelles.
- Comment dépasser nos croyances limitatives.
- Comment identifier et surmonter nos croyances qui entravent notre potentiel financier.
- La démystification des mythes sur la liberté financière.
- Une réflexion sur les idées préconçues concernant la liberté financière.
- Les dénominateurs communs des personnes qui ont financièrement réussi.
- Le conseil le plus important pour l'indépendance financière.

MODULE 7

Webdiffusions : Rajeunir

Une webdiffusion sur la préservation de notre vitalité et de notre jeunesse. Dans cette formation, nous explorerons ensemble une multitude de thématiques liées à la santé et au bien-être avec pour objectif de nous fournir les clés pour mener une vie épanouissante et pleine de vitalité. Nous nous pencherons sur les raisons pour lesquelles certaines personnes paraissent plus jeunes que leur âge tandis que d'autres semblent vieillir prématurément. Tout au long de cette webdiffusion, nous aborderons les sujets essentiels couverts dans mon livre « Rajeunir », coécrit avec Dre Isabelle Rousseau Caron, Chiropraticienne, et nous survolerons les 12 révélations qui transformeront assurément notre vie et nous permettront de rajeunir.

Au cours de cette webdiffusion, nous découvrirons :

- Ce que signifie manger sainement.
- Pourquoi et comment s'hydrater adéquatement.
- Comment gérer nos émotions.
- Comment optimiser notre activité physique.
- Comment cesser d'empoisonner notre corps.
- Comment contrôler notre stress.
- Comment atteindre un sommeil récupérateur.
- Comment améliorer nos relations interpersonnelles.
- Comment maintenir un poids santé.
- Comment renforcer notre santé grâce aux superaliments.
- Comment vivre passionnément.
- Comment prendre soin de notre peau naturellement.

Entrevue d'expert : Guylaine Guevremont, Nutritionniste et auteure

Dans cette entrevue, nous nous plongerons dans un voyage de découverte pour retrouver une relation saine avec la nourriture et rétablir notre connexion avec les signaux de faim et de satiété. En comprenant les principes de l'alimentation intuitive et en pratiquant la pleine conscience dans notre approche de la nourriture, nous pourrons retrouver une véritable liberté dans nos choix alimentaires et apprendre à gérer nos émotions de manière saine. En découvrant des habitudes alimentaires équilibrées et des stratégies pour maintenir un poids santé sans restriction extrême, nous nous ouvrirons à la possibilité de vivre nos émotions au lieu de les manger, en faisant face aux défis sans recourir à une alimentation émotionnelle. Enfin, nous explorerons des conseils pratiques et des astuces pour surmonter les obstacles courants liés à la mise en place de nouvelles habitudes alimentaires et découvrirons des stratégies efficaces pour transformer notre mode de vie et prendre en main notre santé.

Au cours de cette entrevue, nous découvrirons :

- Comment explorer les objectifs pour nous aider à reconnecter avec nos signaux de faim et de satiété.
- Comment retrouver une liberté avec la nourriture et comment gérer nos émotions de manière saine.
- Quels sont les principes de l'alimentation intuitive et comment pratiquer la pleine conscience dans notre relation avec la nourriture.
- Comment développer des habitudes alimentaires équilibrées.
- Des stratégies pour maintenir un poids santé sans restriction extrême.
- Comment vivre nos émotions au lieu de les manger.
- Comment faire face aux émotions sans recourir à une alimentation émotionnelle.
- Des conseils pratiques et astuces pour surmonter les obstacles courants liés à la mise en place de nouvelles habitudes.
- Les astuces pratiques et les stratégies efficaces pour transformer notre mode de vie et prendre en main notre santé.

Pénélope Villeneuve, Naturopathe spécialisée en alimentation keto, faible en sucre et en hormones féminines

Au cours de cette entrevue, nous explorerons le lien entre la nutrition, le développement personnel et l'amélioration du mindset.

Nous découvrirons :

- Le rôle que joue la nutrition dans notre développement personnel et l'amélioration de notre mindset.
- Comment la prise de conscience de notre alimentation peut être un premier pas vers une transformation personnelle et un changement d'habitudes.
- Un exemple concret de la manière dont l'alimentation peut influencer notre mindset et nos émotions, ainsi que des conseils sur la manière d'utiliser cette connaissance pour renforcer notre mindset.

- Les obstacles les plus courants que les gens rencontrent lorsqu'ils essaient de changer leurs habitudes alimentaires, et comment nous pourrions les surmonter.
- Des recommandations clés pour nous aider à aligner notre alimentation avec nos objectifs de développement personnel.
- Comment cultiver une relation plus consciente et saine avec la nourriture et intégrer cette pratique dans notre vie pour une meilleure santé mentale et émotionnelle.

MODULE 8

Webdiffusions : Dépensez-vous votre temps intelligemment ?

Nous découvrirons comment établir notre profil de gestion du temps, prendre le contrôle de notre agenda, prioriser et définir nos objectifs et comment planifier efficacement. Nous apprendrons également des principes tels que la Loi de Pareto, le principe d'Eisenhower, et comment nous bloquer du temps sans interruption. Nous apprendrons à optimiser notre productivité avec la loi de l'efficacité et en appliquant le principe « Eat that frog! ». Nous verrons comment maîtriser notre zone d'efficacité maximale et nous apprendrons à déléguer efficacement.

Au cours de cette webdiffusion, nous découvrirons :

- Comment investir intelligemment notre temps pour obtenir des résultats optimaux.
- Comment établir notre profil de gestion du temps pour mieux comprendre nos habitudes et tendances.
- Comment prendre le contrôle de notre agenda en utilisant des techniques de planification efficaces.
- Comment prioriser nos tâches de manière stratégique pour nous concentrer sur l'essentiel.
- Comment déterminer des objectifs clairs, mesurables et alignés sur notre mission de vie.
- Les principes pour gagner du temps, tels que la Loi de Pareto et le principe d'Eisenhower.
- Comment se bloquer du temps sans interruption et comment créer des espaces de travail favorisant la concentration.
- L'Utilisation de la loi de l'efficacité pour optimiser notre productivité avec moins d'efforts.
- Le principe « Eat that frog! » pour surmonter la procrastination et agir rapidement.

- Comment identifier notre zone d'efficacité maximale.
- Comment déléguer des tâches non essentielles pour nous concentrer sur nos activités prioritaires.

Entrevue d'expert : Lyne Talbot, Stratège et coach pour les gestionnaires

Dans cette entrevue, nous explorerons le passage de l'occupation à la productivité dans la vie professionnelle en comprenant la différence cruciale entre être occupé et être réellement productif. En mettant l'accent sur la focalisation de notre énergie sur les tâches essentielles, nous découvrirons les étapes et les conseils pratiques pour accroître notre productivité. En optimisant notre gestion du temps et en explorant diverses stratégies pour mettre en priorité les tâches importantes, nous prendrons le contrôle de notre emploi du temps de manière stratégique. De plus, nous aborderons l'importance de trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle, en apprenant à diminuer les heures supplémentaires pour créer une harmonie saine. En évaluant et en planifiant efficacement notre emploi du temps, nous pourrions transformer notre approche et mettre en place des habitudes qui nous aideront à atteindre nos objectifs professionnels de manière plus efficace.

Au cours de cette entrevue, nous découvrirons :

- Comment passer de l'occupation à la productivité dans la vie professionnelle.
- La différence entre être occupé et être productif.
- L'importance de focaliser notre énergie sur les tâches essentielles.
- Les étapes et conseils pratiques pour devenir plus productif.
- Des stratégies pour optimiser notre temps et notre gestion du temps.
- L'exploration de différentes stratégies pour mettre en priorité les tâches importantes et prendre le contrôle de notre emploi du temps.
- Comment trouver l'équilibre entre notre vie professionnelle et notre vie personnelle.
- Comment diminuer les heures supplémentaires et créer un équilibre sain entre travail et vie personnelle.
- L'évaluation et la planification efficace de l'horaire.
- La transformation de l'approche et optimisation du temps de manière stratégique

- Comment mettre en place des habitudes pour atteindre nos objectifs professionnels de manière plus efficace.

MODULE 9

Webdiffusions : Adoptez la zen attitude

Nous apprendrons dans cette webdiffusion comment gérer durablement notre stress. Nous verrons pourquoi le stress et l'anxiété nous accablent parfois et pourquoi nous nous sentons souvent submergés.

Au cours de cette webdiffusion, nous découvrirons :

- Comment mieux comprendre notre type de personnalité pour affronter le stress.
- Des stratégies pour rationaliser et gérer notre stress.
- L'application de la méthode S.M.A.R.T. pour réévaluer nos priorités.
- Des techniques pour réduire instantanément l'intensité de notre stress.
- Des conseils pour éliminer les sources de drainage énergétique.
- Comment nous accorder du temps sans ressentir de culpabilité.
- Et bien plus encore...

Entrevue d'expert : Maryse Lehoux, Professeure de yoga certifiée

Dans cette quête vers la sérénité et la paix intérieure, nous allons explorer le développement d'habitudes qui nous permettront d'être plus zen et en harmonie avec nous-mêmes. En nous recentrant et en découvrant la paix intérieure à travers des pratiques équilibrées, nous étudierons les différents aspects du yoga et ses bienfaits sur les plans physiques, énergétiques et spirituels. Nous mettrons en lumière les nombreux bienfaits du yoga sur notre bien-être mental et physique, tout en nous familiarisant avec des exercices de respiration pour nous recentrer et gérer notre énergie. En intégrant le yoga dans notre routine quotidienne, nous apprendrons à mieux gérer nos émotions, à améliorer notre sommeil, notre santé, notre concentration et bien plus encore. C'est un voyage

intérieur enrichissant qui nous attend, nous permettant de découvrir la quiétude et l'harmonie dans notre vie quotidienne.

Au cours de cette entrevue, nous aborderons les thèmes suivants :

- Le développement d'habitudes pour être plus zen et en paix avec soi-même
- L'exploration d'habitudes pour nous recentrer et trouver la paix intérieure.
- Les différents aspects du yoga et ses bienfaits
- L'exploration des aspects physiques, énergétiques et spirituels du yoga.
- Les bienfaits du yoga sur notre bien-être mental et physique.
- Des exercices de respiration pour nous recentrer.
- Des astuces pour gérer notre énergie et les avantages de l'intégration du yoga dans notre routine quotidienne.

MODULE 10

Webdiffusions : Panne de confiance

Dans cette webdiffusion, nous apprendrons à regagner confiance en nous. Nous comprendrons pourquoi nous avons parfois tendance à nous dévaloriser en présence des autres. Nous verrons comment l'affirmation de soi ou la crainte du jugement nous empêche parfois d'exprimer nos opinions.

Au cours de cette webdiffusion, nous découvrirons :

- Comment transformer notre dialogue intérieur négatif en pensées positives.
- Comment s'accorder la permission d'être imparfait.
- Comment mettre l'accent sur nos forces et nos talents personnels.
- Comment mettre fin à la comparaison constante avec les autres.
- Comment cultiver de nouvelles croyances positives et constructives.
- Comment exploiter le pouvoir de la visualisation pour nous renforcer.
- Comment retrouver un sentiment de sécurité intérieure et d'assurance.

- Comment apprendre à s'affirmer en communiquant nos besoins de manière assertive.
- Comment nourrir notre estime de soi et cultiver notre amour-propre.
- Et bien plus encore...

Entrevue d'expert : Annie Peyton, Psychosociologue, spécialiste de l'intuition et conférencière

Dans cette entrevue, nous explorerons l'importance fondamentale de l'intuition dans notre vie et son lien puissant avec la loi de l'Attraction. En comprenant la nature de cette loi et son influence sur nos pensées et nos résultats, nous découvrirons comment utiliser l'intuition comme un guide essentiel pour réaliser nos rêves et aspirations. En explorant les liens étroits entre l'intuition et la manifestation, nous apprendrons à pratiquer l'intuition au quotidien, en développant des conseils pratiques pour l'affiner dans notre vie de tous les jours. Nous comprendrons comment l'intuition peut nous aider à prendre des décisions importantes dans notre vie personnelle et professionnelle, puis nous aborderons les blocages qui peuvent entraver notre accès à cette précieuse ressource et comment les surmonter. Pour renforcer notre compréhension, nous examinerons des cas d'études et des exemples concrets pour mieux saisir le pouvoir transformateur de l'intuition et de la loi de l'Attraction dans notre existence.

Au cours de cette entrevue, nous découvrirons :

- L'importance de l'intuition dans notre vie.
- Le lien entre notre intuition et la loi de l'Attraction.
- L'exploration du concept de la loi de l'Attraction et de son influence sur nos pensées et nos résultats.
- L'utilisation de l'intuition pour réaliser nos rêves.
- Comment l'intuition peut être un guide puissant pour nous aider à réaliser nos rêves et nos aspirations.
- Les liens entre l'intuition et la manifestation.
- La pratique de l'intuition au quotidien.
- Des conseils pratiques pour développer et affiner notre intuition dans la vie de tous les jours.

- Comment l'intuition peut être utilisée pour prendre des décisions importantes dans notre vie personnelle et professionnelle.
- Les blocages qui peuvent entraver notre accès à l'intuition et comment les surmonter.
- Des cas d'études et des exemples concrets sur le sujet.

MODULE 11

Webdiffusions : Bye Bye résolutions

Dans cette webdiffusion, nous apprendrons comment nous libérer des résolutions éphémères pour adopter des choix durables. Nous comprendrons pourquoi nos résolutions échouent si souvent et comment nous défaire de nos mauvaises habitudes.

Au cours de cette webdiffusion, nous découvrirons :

- Comment s'engager envers soi-même pour un changement significatif.
- Comment fonctionne la matrice du changement durable en 12 étapes.
- Comment maintenir la motivation tout au long de notre parcours.
- Comment anticiper les défis et se préparer un plan de contournement.
- Comment développer un plan d'action solide pour persévérer efficacement.
- Comment instaurer graduellement de nouvelles habitudes durables.
- Comment initier nos projets de manière intuitive pour éviter l'abandon. Comment transformer nos croyances pour débloquer notre potentiel.
- Et bien plus encore...

Entrevue d'expert : Marcelle Della Faille, Reine de la Loi d'attraction

Dans cette entrevue, nous plongerons dans le fascinant monde de la Loi de l'Attraction et de ses concepts fondamentaux qui influencent notre réalité. Nous découvrirons l'art de créer la réalité désirée en utilisant cette loi puissante et nous apprendrons des conseils pratiques pour attirer les opportunités et les succès dans notre vie. Nous verrons comment les principes de l'Attraction peuvent transformer notre existence et concrétiser nos rêves audacieux, en surmontant les obstacles pour des résultats durables.

Au cours de cette entrevue, nous découvrirons :

- Les concepts fondamentaux de la Loi de l'Attraction et comment elle peut influencer notre réalité.
- Comment utiliser la Loi de l'Attraction pour créer la réalité que nous désirons.
- Des conseils et stratégies de manifestation.
- Des conseils et des stratégies pratiques pour attirer les opportunités et les succès dans notre vie.
- Comment utiliser les puissants principes de l'Attraction pour transformer notre vie et concrétiser nos rêves audacieux.
- Des exemples concrets de manifestations réussies.
- L'exploration des obstacles courants à la manifestation et comment les surmonter.
- Comment intégrer les principes de l'Attraction dans sa vie quotidienne pour obtenir des résultats durables.

Webdiffusions : À deux, c'est mieux!

Dans cette webdiffusion, nous apprendrons à cultiver une vie de couple épanouissante et heureuse. Nous verrons pourquoi nous ressentons parfois une diminution du dialogue au sein de notre couple, une perte de plaisir et pourquoi des sujets tels que l'argent, l'éducation des enfants et les tâches ménagères causent des conflits.

Au cours de cette webdiffusion, nous découvrirons :

- Comment faire un bilan de notre relation et repartir sur des bases solides.
- Comment résoudre nos conflits grâce à six étapes simples.
- Comment échapper aux pièges relationnels qui sont source de désaccords.
- Comment recentrer l'attention sur l'essentiel.
- Comment réévaluer nos objectifs communs.

Entrevue d'expert : Dolly Demitro, Conférencière et auteure

Dans cette entrevue sur les relations amoureuses épanouissantes, nous découvrirons les ingrédients essentiels pour entretenir une belle relation de couple. Des conseils pratiques et des stratégies seront explorés pour favoriser l'harmonie et l'épanouissement dans nos relations amoureuses, tout en surmontant les obstacles courants. Enfin, nous mettrons en évidence les bienfaits d'une relation amoureuse épanouissante sur notre bien-être mental et émotionnel.

Au cours de cette entrevue, nous découvrirons :

- Les ingrédients essentiels pour entretenir une belle relation de couple.
- L'exploration de conseils pratiques et de stratégies pour favoriser la croissance et l'épanouissement dans notre couple
- Si nous sommes célibataires, comment trouver un partenaire compatible et construire une relation épanouissante
- La gestion de la dépendance dans nos relations.
- Les obstacles courants dans les relations amoureuses.
- L'exploration des obstacles courants qui peuvent entraver les relations amoureuses et comment les surmonter.
- Les bienfaits d'une relation amoureuse épanouissante pour notre bien-être mental et émotionnel.

MODULE 12

▶ Vidéo de présentation : «A»ttraction

Vidéo 1 : 3 croyances/mythes à se défaire pour optimiser la loi de l'attraction.

- **Croyance numéro 1 :**

« Croire que le processus de la loi de l'attraction soit aussi si simple que : Demandez, croyez, recevez ».

- **Croyance numéro 2 :**

« Croire que le simple fait d'écrire et de se répéter nos buts soit suffisant pour qu'ils se manifestent ».

- **Croyance numéro 3 :**

« Penser que nous n'avons pas à porter attention à nos émotions ».

Dans cette vidéo, nous aborderons le phénomène de la neuroplasticité cérébrale soit la capacité qu'a notre cerveau à se transformer en créant de nouvelles connexions neuronales.

Nous apprendrons aussi à cultiver de nouvelles habitudes de pensée et d'émotions pour soutenir l'application efficace de la loi de l'attraction

Vidéo 2 : 3 erreurs les plus fréquentes avec la loi de l'attraction

En évitant ces erreurs courantes et en utilisant des techniques comme l'autosuggestion, la visualisation et le conditionnement neuro-associatif, nous pouvons optimiser notre utilisation de la Loi de l'Attraction pour créer la vie que nous désirons.

- **Erreur numéro 1 :**

Ne pas tenir compte de nos programmations mentales : L'une des erreurs les plus courantes est d'ignorer nos croyances et nos pensées. La Loi de l'Attraction fonctionne en accord avec nos pensées et nos émotions profondes. Nous apprendrons comment tenir compte de nos programmations mentales négatives et comment les transformer afin qu'elles ne viennent pas entraver nos efforts pour attirer ce que nous désirons.

- **Erreur numéro 2 :**

Arrêter de se référer au passé : Nous avons parfois le réflexe de nous concentrer sur nos expériences passées et sur nos échecs et cela peut créer un blocage dans la manifestation de nos objectifs. Nous verrons qu'il est primordial de ne pas laisser le passé dicter notre futur. Nous apprendrons comment procéder afin de cesser ce schéma de comportement nuisible.

- **Erreur numéro 3 :**

Ressentir des émotions désagréables de façon récurrente : Les émotions désagréables émettent des vibrations qui peuvent entrer en conflit avec nos intentions positives. Nous verrons que si nous expérimentons fréquemment des émotions négatives, cela peut nuire à notre capacité à attirer ce que nous désirons. Nous prendrons donc conscience de nos émotions et de la méthode afin de les transformer en émotions positives alignées avec nos objectifs.

Important :

Nous verrons l'importance d'éviter d'analyser chaque pensée, mais plutôt de se concentrer sur les émotions qui y sont liées.

- Nous comprendrons pourquoi l'imagination joue un rôle puissant dans la réalisation de nos désirs.
- Nous apprendrons à utiliser la science du conditionnement neuro-associatif.
- Nous verrons comment l'autosuggestion et la visualisation sont des outils puissants pour influencer notre cerveau et attirer ce que nous souhaitons.
- Nous verrons comment développer de nouvelles croyances positives pour transformer nos anciennes croyances limitantes en convictions positives qui soutiennent nos objectifs.

Vidéo 3 : Réponses aux questions fréquemment posées en lien avec la loi de l'Attraction et la stratégie du « Comment ».

Dans cette vidéo, nous répondrons aux questions suivantes :

- **Combien de fois faut-il se répéter nos autosuggestions ?**
- **Comment faire pour se rappeler de penser à nos autosuggestions ?**
- **Est-ce bon d'enregistrer nos suggestions guidées ?**
- **Comment utiliser correctement la visualisation ?**
- **Est-il possible d'utiliser la loi d'attraction pour d'autres personnes que soi ?**
- **En quoi consiste le taux vibratoire ?**

Nous aborderons aussi la stratégie du Comment :

Nous verrons pourquoi le fait de se focaliser **UNIQUEMENT** sur le « comment » peut engendrer des doutes et des insécurités. Nous comprendrons qu'il est crucial d'appliquer les enseignements de la loi d'attraction sans s'enfermer dans ce processus. Nous verrons finalement comment rester attentifs aux opportunités et comment être réceptifs aux signes pour obtenir un succès optimal.

Jour 1 à 30 « A » ttraction

1. **Gratitude** : Nous découvrirons comment cultiver un état d'esprit de gratitude pour renforcer notre bien-être émotionnel et améliorer nos relations avec les autres.
2. **Nos émotions prédominantes au quotidien** : Nous explorerons les émotions qui nous influencent le plus au quotidien et apprendrons à gérer nos réactions émotionnelles pour une meilleure qualité de vie.
3. **Le pouvoir du recul** : Nous apprendrons à prendre du recul face aux situations stressantes et à développer une perspective plus objective pour mieux gérer les défis de la vie.
4. **Le pouvoir du discours intérieur** : Nous prendrons conscience de l'importance de notre dialogue intérieur et découvrirons comment le transformer en un outil positif pour renforcer notre confiance et notre estime.
5. **La création d'autosuggestions puissantes** : Nous apprendrons à maîtriser l'art de formuler des affirmations positives et puissantes pour reprogrammer notre esprit vers le succès et l'épanouissement personnel.

6. **La force du focus** : Nous explorerons les bienfaits de la concentration mentale et de la focalisation sur nos objectifs pour augmenter notre productivité et réaliser nos aspirations les plus profondes.
7. **Mode d'emploi pour une visualisation optimale** : Nous apprendrons les techniques de visualisation créative pour stimuler notre créativité, renforcer notre motivation et attirer les réussites que nous désirons dans notre vie.
8. **Le puissant processus de la loi de l'attraction** : Nous découvrirons les principes fondamentaux de la loi de l'attraction et nous apprendrons comment utiliser ce processus puissant pour manifester nos désirs et aspirations dans la réalité.
9. **L'arrêt de penser au comment!** : Nous verrons comment lâcher prise sur la manière dont nos rêves se réalisent et apprendrons à nous concentrer sur notre vision et notre intention avec confiance.
10. **L'analyse de nos pensées** : Nous développerons une conscience accrue de nos pensées et apprendrons à identifier les schémas de pensée négatifs. Nous verrons comment les freiner afin de les remplacer par des pensées positives et constructives.
11. **Nos croyances à propos de l'argent** : Nous identifierons nos croyances limitantes concernant l'argent et apprendrons à les transformer en croyances positives et favorables à l'abondance financière.
12. **Attirer à soi l'état d'esprit désiré** : Nous découvrirons comment cultiver un état d'esprit positif et aligné avec nos objectifs pour attirer davantage de bonheur, de succès et de satisfaction dans notre vie.
13. **Le pouvoir de la cohérence cardiaque** : Nous apprendrons les techniques de cohérence cardiaque pour réguler notre système nerveux, réduire notre stress et améliorer notre bien-être général.
14. **Le livre de rêves, ou « Dreambook »** : Nous créerons notre propre « Dreambook » en rassemblant nos aspirations, nos objectifs et nos visualisations dans un outil puissant pour nous inspirer et nous guider tout au long de notre cheminement.
15. **L'appréciation élève notre taux vibratoire** : Nous découvrirons le pouvoir de l'appréciation et comment celle-ci peut augmenter notre taux vibratoire, attirant ainsi des expériences positives dans notre vie.
16. **Changer ses sentiments par rapport aux autres** : Nous explorerons la manière de transformer nos sentiments envers les autres en adoptant une approche plus positive et bienveillante, favorisant des relations harmonieuses.

17. **L'écoute de notre ressenti grâce à la respiration abdominale** : Nous apprendrons à utiliser la respiration abdominale comme un outil pour nous connecter sur notre ressenti intérieur et pour prendre des décisions alignées avec notre être profond.
18. **Exploration de l'ambivalence** : Nous identifierons les situations où nous ressentons de l'ambivalence et nous apprendrons à résoudre nos conflits intérieurs pour avancer avec clarté et détermination.
19. **Changement de notre perception** : Nous verrons comment nos perceptions influencent nos expériences de vie et nous apprendrons à adopter des perspectives plus constructives pour améliorer notre bien-être émotionnel.
20. **Les pensées dominantes** : Nous comprendrons l'impact des pensées dominantes sur notre réalité et nous apprendrons à cultiver des pensées positives et affirmatives pour se créer une vie épanouissante.
21. **Le processus du pivot** : Nous apprendrons à maîtriser le processus du pivot pour transformer rapidement nos pensées négatives en pensées positives et maintenir une attitude constructive face aux défis.
22. **L'écoute de l'intuition** : Nous découvrirons l'importance de se connecter à nos intuitions et apprendrons à utiliser cette sagesse intérieure pour prendre des décisions éclairées et alignées avec notre être profond.
23. **L'augmentation de notre taux vibratoire** : Nous explorerons différentes méthodes pour augmenter notre taux vibratoire attirant ainsi des expériences positives et épanouissantes dans tous les aspects de notre vie.
24. **La segmentation des journées** : Nous apprendrons à diviser nos journées en segments pour améliorer notre concentration, notre productivité et notre bien-être général.
25. **La contamination positive de l'entourage** : Nous découvrirons comment notre énergie et notre attitude peuvent avoir un impact positif sur notre entourage, créant ainsi un cercle vertueux d'inspiration et de bienveillance.
26. **Processus « Faire comme si »** : Nous explorerons la technique du « Faire comme si » pour stimuler notre confiance et notre motivation, nous rapprochant ainsi de nos objectifs et aspirations.
27. **Le film de notre journée** : Nous apprendrons l'importance de l'autoréflexion en revisitant les événements de notre journée pour en tirer des leçons et pour identifier des opportunités d'amélioration personnelle.

28. **La pensée réaliste** : Nous verrons l'équilibre entre le positivisme et la pensée réaliste pour nous aider à naviguer dans les défis de la vie de manière pragmatique et constructive.
29. **L'accueil de l'adversité** : Nous apprendrons à voir l'adversité comme une opportunité de croissance et de transformation en développant la résilience et la capacité à surmonter les obstacles avec détermination.
30. **La confiance envers l'univers** : Nous explorerons le pouvoir de la confiance en l'univers et en nous-même pour créer une vie épanouissante et alignée avec nos aspirations les plus profondes, en laissant place à la magie de la synchronicité.