



Thibaut Ramanantsiarovana

Fondateur de Yoga et Style de Vie®

Créé pour les acteurs du changement

06 89 60 22 79 - 22 rue du Quatre Septembre 75002 Paris

Mes 3 clés pour 2017

1. MA DESTINATION. Je fais appel à une envie qui me motive, qui n'a rien de concret et dont je suis le seul concerné.

Quelle est la chose que je dois impérativement vivre cette année ?

- _____

Qu'est ce que cela changera dans ma vie ? Et pourquoi je souhaite l'atteindre ?

- _____
- _____
- _____
- _____

Sur une échelle de 1 à 10 quel est mon niveau d'investissement ? 1 mini – 10 maxi (si le résultat est en dessous de 7 revoyez « ma destination »)

- _____

2. MON FOCUS.

Est ce que cette sensation, cette pensée ou cette action me permet d'aller vers ma destination ?

Vous devez vous poser cette question régulièrement. C'est la meilleure façon pour vous d'avancer vers ce que vous voulez atteindre.

3. HONOREZ LE SUBTIL. Voici une façon efficace de vous y prendre. A faire en fin de journée régulièrement

Date : ____/____/2017

Pour aller vers « ma destination » je fête ce jour mes petites victoires que voici (dans mon travail, avec mes enfants, mon couple...)

1- _____

2- _____

3- _____

4- _____

5- _____

Date : ____/____/2017

Je fête ce jour mes petites victoires que voici (dans mon travail, avec mes enfants, mon couple...)

1- _____

2- _____

3- _____

4- _____

5- _____

Date : ____/____/2017

Je fête ce jour mes petites victoires que voici (dans mon travail, avec mes enfants, mon couple...)

1- _____

2- _____

3- _____

4- _____

5- _____