



Mon Programme Perso

“ Je suis l’architecte de ma vie,
et le maître de mon destin ! ”

Nous voilà partis pour partager ce trimestre.

Tout d'abord, je te félicite d'avoir décidé de reprendre ta vie en main, voilà un bon challenge.
Je te remercie très sincèrement, de m'avoir choisi pour partager cette étape de ta vie.

Quand on a l'idée ou l'envie de réaliser un rêve ou juste un changement de direction, il suffit quelques fois, d'une aide extérieure, un soutien, un autre regard.

Je vais être tout cela à la fois.

Je vais durant ce trimestre, t'éveiller à reconsidérer ta façon d'organiser ton temps, pour en profiter plus.

Les rêves et les changements sont les meilleurs carburant pour traverser la vie ! Ils te permettront de multiples remises en questions, d'ajustements, d'éveil à ce qui t'entoure.

Pour cela tu vas t'équiper d'un stylo 4 couleurs et tu vas attribuer une couleur pour chaque partie de ta vie :

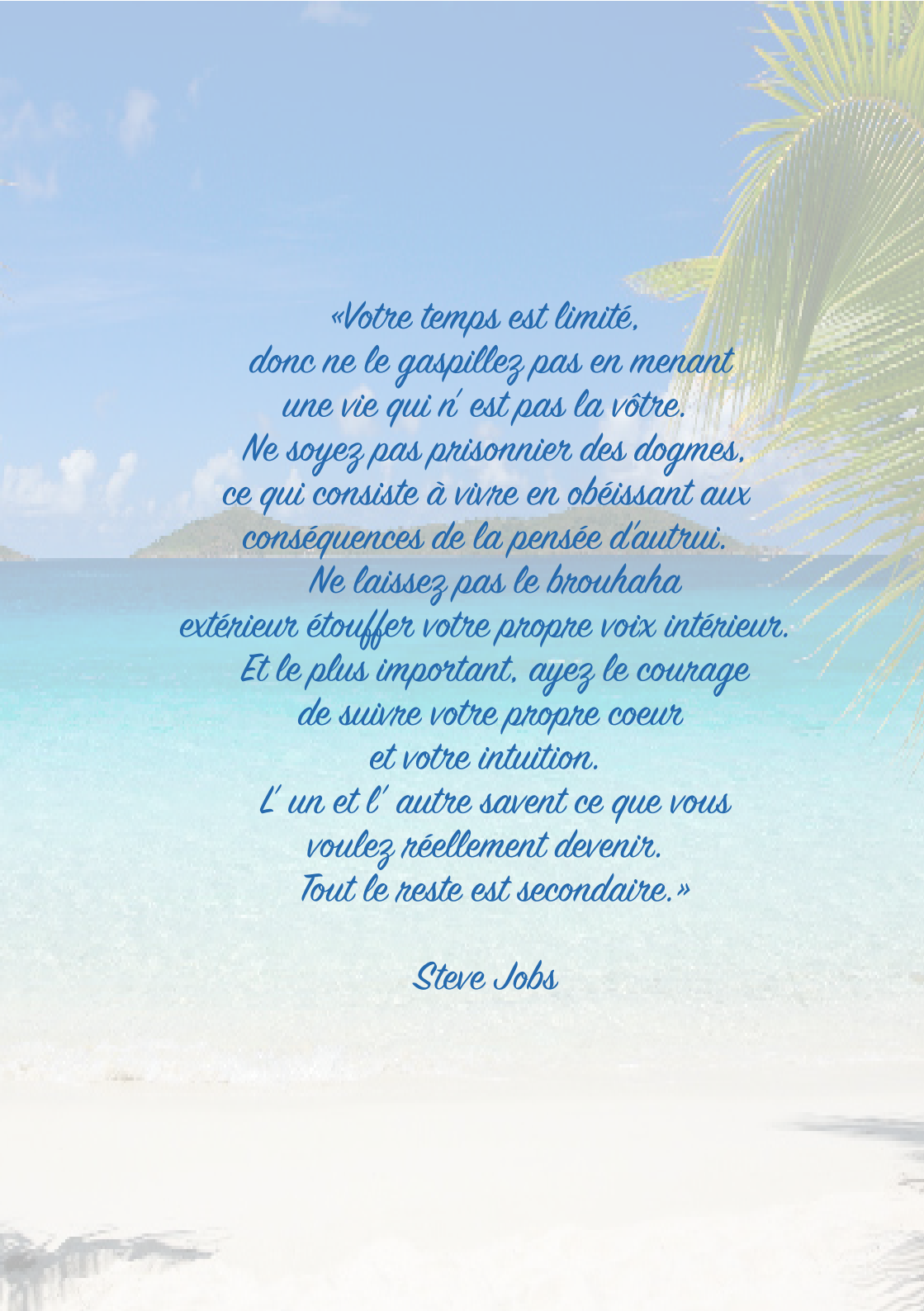
- ton travail - ta famille - tes loisirs - ton projet -

Si tu n'as pas de projet à proprement parlé, ce n'est pas grave, tu utiliseras pour toi personnellement.

Pour chaque semaine, tu vas devoir inscrire ton emploi du temps pour toutes tes parties de ta vie.

Elles sont toutes indispensables à ton équilibre et tu vas avec le temps, reprendre possession de ton temps et le prioriser de façon différente.

Agnès 



*«Votre temps est limité,
donc ne le gaspillez pas en menant
une vie qui n'est pas la vôtre.
Ne soyez pas prisonnier des dogmes,
ce qui consiste à vivre en obéissant aux
conséquences de la pensée d'autrui.
Ne laissez pas le brouhaha
extérieur étouffer votre propre voix intérieur.
Et le plus important, ayez le courage
de suivre votre propre coeur
et votre intuition.
L'un et l'autre savent ce que vous
voulez réellement devenir.
Tout le reste est secondaire.»*

Steve Jobs

Ton projet en point de mire :

*«Un objectif bien défini
est à moitié atteint»*

Abraham Lincoln

Mois de _____

Tâches à réaliser :



Choisis 3 envies, à réaliser
ce mois-ci

*«Tout changement est précédé
d' une prise de conscience»*

Stratégies et exécutions

Qui _____

Quoi _____

Quand _____

Où _____

Pourquoi _____

Mes capacités :

Quelles sont mes capacités pour ce projet ?



Quelles sont les capacités à améliorer ou acquérir ?

Les étapes indispensables :



Le Bilan : Quel est ton point de départ ? _____

Prioriser : Par quoi commencer en priorité ? _____

Obstacles : Quels sont les obstacles que tu vas rencontrer ?

Ressources : Quelles sont les ressources et relations, dont tu disposes et dont tu vas avoir besoin ? _____

Action : Définis ton plan d'action, avec tes objectifs, et des indicateurs de performances, dans le temps. _____

Suivi : Suis et ajuste régulièrement tes objectifs : _____

A lire / A faire _____

A découvrir _____

Semaine 1 _____

Mercredi					
Mardi					
Lundi					
	7-9h	10h-12h		13h-16h	17h-20h

Mois de _____

Samedi			Dimanche		
Vendredi					
Jeudi					
	7-9h	10h-12h		13h-16h	17h-20h

Semaine 2 _____

Mercredi					
Mardi					
Lundi					
	74-94	104-124		134-164	174-204

Mois de _____

Samedi			Dimanche		
Vendredi					
Jeudi					
	7h - 9h	10h - 12h		13h - 16h	17h - 20h



Identifie tes croyances et challenge les :

Les croyances c'est ta façon de te percevoir toi et la vie, comme une carte du monde que tu as construite à partir de ton éducation, tes expériences, ta personnalité.

Tes croyances limitantes, c'est cette petite voix dans ta tête qui te fait douter de tes capacités à réaliser quelque chose. Il te faut donc les identifier pour les modifier et reconstruire ta propre carte pour te rendre là où tu veux aller.

Identifie tes croyances limitantes à modifier :

«Je ne peux pas changer, c'est dans mon caractère !»

«Je ne suis pas capable de réaliser ce projet »

«Je n'ai pas trop de chance dans la vie»

Qui dis cela ? es-tu vraiment d'accord avec ?

Que faut-il modifier dans ta perception de toi ?

Connais tu quelqu'un qui a réalisé un projet similaire ou non et que peut-il t'inspirer ? et donc pourquoi pas toi !

Réfléchis à ces questions, écris les ainsi que tes réponses, le fait de les verbaliser va te permettre de les appréhender sous un angle différent et mieux les modifier.



Semaine 3 _____

Mercredi					
Mardi					
Lundi					
	74-94	104-124		134-164	174-204

Mois de _____

Samedi			Dimanche		
Vendredi					
Jeudi					
	7h - 9h	10h - 12h		13h - 16h	17h - 20h

Semaine 4 _____

Mercredi					
Mardi					
Lundi					
	74-94	104-124		134-164	174-204

Mois de _____

Samedi			Dimanche		
Vendredi					
Jeudi					
	7h - 9h	10h - 12h		13h - 16h	17h - 20h

Remarques et idées découvertes
au cours du mois :



*«Ne souhaite jamais que ce soit facile,
souhaite juste devenir meilleur !»*

Mes indicateurs de performances
pour objectifs atteints :

Bilan :



A reporter _____



Mois de _____

Tâches à réaliser :

*« La discipline est le pont entre
tes objectifs et tes accomplissements »*

Choisis 3 envies, à réaliser
ce mois-ci

Es-tu en accord avec ta vie ?



Avec à ta famille :

Avec à tes amis :

Avec tes finances :

A lire / A faire

A découvrir

Semaine 1 _____

Mercredi					
Mardi					
Lundi					
	7-9h	10h-12h		13h-16h	17h-20h

Mois de _____

Samedi			Dimanche		
Vendredi					
Jeudi					
	7-9h	10h-12h		13h-16h	17h-20h

Semaine 2 _____

Mercredi					
Mardi					
Lundi					
	74-94	104-124		134-164	174-204

Mois de _____

Samedi			Dimanche		
Vendredi					
Jeudi					
	7-9h	10h-12h		13h-16h	17h-20h

*« La folie c' est de continuer de faire la
même chose en pensant que
le résultat va changer »*

Albert Einstein

Les valeurs prioritaires, évoluent avec la vie,
voilà pourquoi il te faudra régulièrement changer leur importance
et leur priorité en fonction de la décision que tu dois prendre.

- Fais une liste de 30 valeurs importantes à tes yeux.
- Donne leur un chiffre de 1 à 10 en fonction de leur importance et priorité.

Tu as donc ton TOP 10 de tes valeurs prioritaires.

Pour les 5 premières trouves une action à réaliser
pour la mettre en lumière :




Semaine 3 _____

Mercredi					
Mardi					
Lundi					
	74-94	104-124		134-164	174-204


Mois de _____

Samedi			Dimanche		
Vendredi					
Jeudi					
	7h - 9h	10h - 12h		13h - 16h	17h - 20h

Semaine 4 _____

Mercredi					
Mardi					
Lundi					
	74-94	104-124		134-164	174-204


Mois de _____

	7-9h	10h-12h		13h-16h	17h-20h
Jeudi					
Vendredi					
Samedi			Dimanche		

Semaine 5 _____

Mercredi					
Mardi					
Lundi					
	74-94	104-124		134-164	174-204

Mois de _____

	7-9h	10h-12h		13h-16h	17h-20h
Jeudi					
Vendredi					
Samedi			Dimanche		



Mes indicateurs de performances pour objectifs atteints :

Bilan :

A reporter _____



Mois de _____

Tâches à réaliser :

*« Apprends à être confortable
quand c' est inconfortable »*

Choisis 3 envies, à réaliser
ce mois-ci

Ton état d'esprit :



Par apport à tes capacités ? _____


Face aux défis ? _____

Face aux efforts ? _____

Face au feedback ? _____

Face aux échecs ? _____


Semaine 1 _____

	74-94	104-124		134-164	174-204
Lundi					
Mardi					
Mercredi					


Mois de _____

	7-9h	10h-12h		13h-16h	17h-20h
Jeudi					
Vendredi					
Samedi			Dimanche		

Semaine 2 _____

Mercredi					
Mardi					
Lundi					
	74-94	104-124		134-164	174-204

Mois de _____

	7-9h	10h-12h		13h-16h	17h-20h
Jeudi					
Vendredi					
Samedi			Dimanche		

*«Ce n'est pas parce que les choses sont
difficiles que nous n'osons pas,
c'est parce que nous n'osons pas qu'elles
sont difficiles ».*

Sénèque


Positionne toi par rapport à tes croyances :

- 1- toi et l'argent _____
 - 2- toi et le succès _____
 - 3- toi et la chance _____
 - 4- toi et tes habitudes _____
 - 5- toi et tes relations _____
 - 6- toi et tes partenaires _____
 - 7- toi et le monde en général _____
 - 8- toi et ta santé _____
 - 9- toi et les opportunités _____
 - 10- toi et les efforts _____
 - 11- toi et le fait de prendre du temps pour toi _____
 - 12- toi et les échecs _____
 - 13- toi et le feedback (retour des autres) _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____


Il faut que tu prennes conscience de tes croyances
afin de te faire une représentation de la personne que tu es
et pourvoir imaginer la personne que tu veux devenir
pour réaliser ton projet.




Semaine 3 _____

Mercredi					
Mardi					
Lundi					
	74-94	104-124		134-164	174-204


Mois de _____

	7h - 9h	10h - 12h		13h - 16h	17h - 20h
Jeudi					
Vendredi					
Samedi			Dimanche		


Semaine 4 _____

Mercredi					
Mardi					
Lundi					
	74-94	104-124		134-164	174-204


Mois de _____

	7-9h	10h-12h		13h-16h	17h-20h
Jeudi					
Vendredi					
Samedi			Dimanche		

Semaine 5 _____

Mercredi					
Mardi					
Lundi					
	74-94	104-124		134-164	174-204

Mois de _____

	7-9h	10h-12h		13h-16h	17h-20h
Jeudi					
Vendredi					
Samedi			Dimanche		

Bilan du trimestre :

Réajustement du projet
et des objectifs





Et voilà un trimestre de fini !

Félicitations et bonne continuation.

S'il te faut plus d'un trimestre, je suis disponible aussi pour les 3 suivants avec des nouvelles idées et des nouvelles infos pour la réalisation de ton projet.

Tu peux aussi me suivre sur mon blog où je partage tout un tas de ressources nécessaires à la réalisation de projet et en développement personnel.

Agnes 

