

CAHIER DE TRAVAIL

Se connaître

Prénom Nom :

**« La liberté n'est pas l'absence d'engagement,
mais la capacité de choisir. »**

PAULO COELHO

VOUS VOULEZ DEVENIR ACTEUR DE VOTRE VIE ?

Un état des lieux est important, ce questionnaire va vous aider à réaliser **un tour d'horizon sur vos objectifs**.

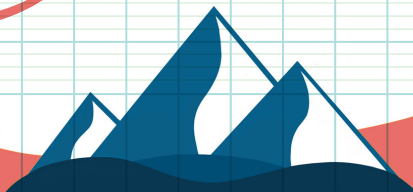
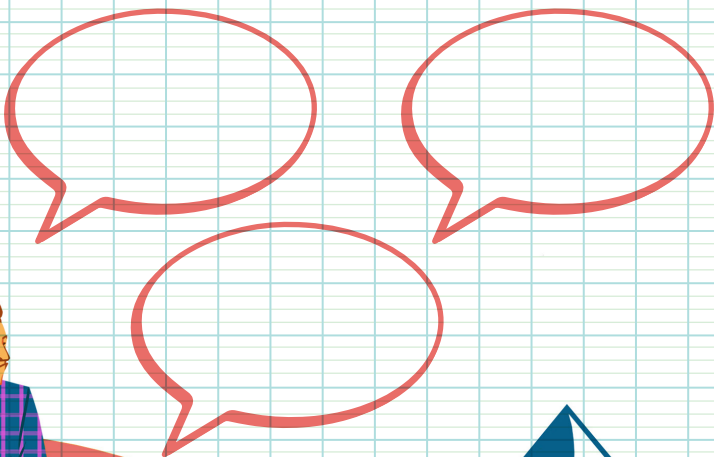
Nous disposons tous de clés pour changer nos vies, et pourtant nos rêves s'arrêtent sur se marier, avoir une voiture, une maison

DÉPRIMANT, NON ?

Alors vous allez chercher des rêves, qui naissent en chacun de nous, mais peu vont jusqu'au bout. Pourtant les rêves peuvent se transformer en véritables moteurs pour conduire vos vies et leur donner du sens.

Exercice 1

L'envie est autour de vous, choisissez trois personnes que vous avez déjà enviées et dessinez dans les bulles l'objet et la raison de l'envie; ainsi nous pourrons mettre à jour ce qui vous manque.



LES TUEURS DE RÊVES

La flemme

L'esprit négatif qui
nous focalise sur
les obstacles

Se sous estimer

Le manque
d'argent

La peur
du changement

Si vous vous concentrez que sur le résultat, comme notre culture le promeut, vous allez brider vos rêves, les trouver utopiques.

Si nous ne donnons pas du sens à nos actions, nos objectifs seront rarement atteints.

Commencez votre journée en vous occupant de vos rêves!

BREF !

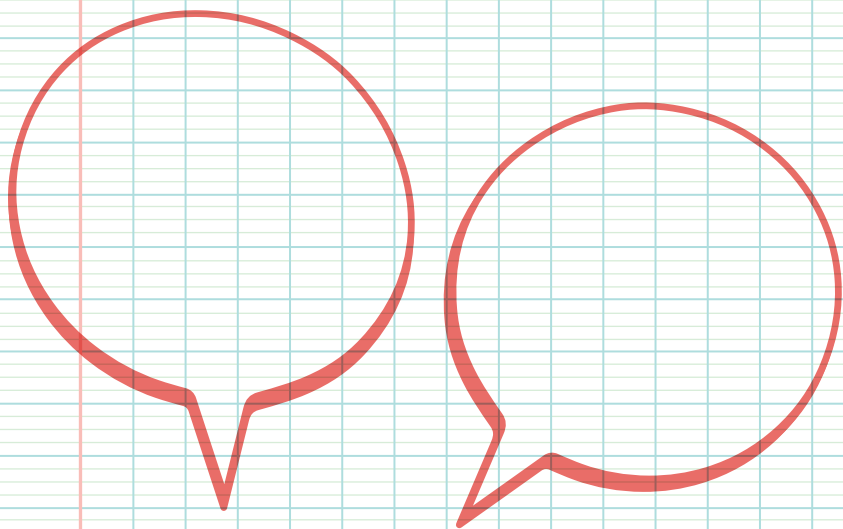
**LEVEZ-VOUS TÔT LE MATIN,
OU COUCHEZ-VOUS UN PEU PLUS TARD
POUR CHEMINER VOS RÊVES !**

Exercice 2

Imaginez-vous à votre enterrement, mais vous avez fait semblant de mourir pour espionner ce que les gens disent de vous, et vous entendez tout!

Votre objectif est d'analyser les idées qui vont vous mettre sur le chemin de votre objectif.

Complétez les bulles en notant les meilleurs appréciations de vous.



– Si tu ne sais pas qui tu es, les autres te le diront.

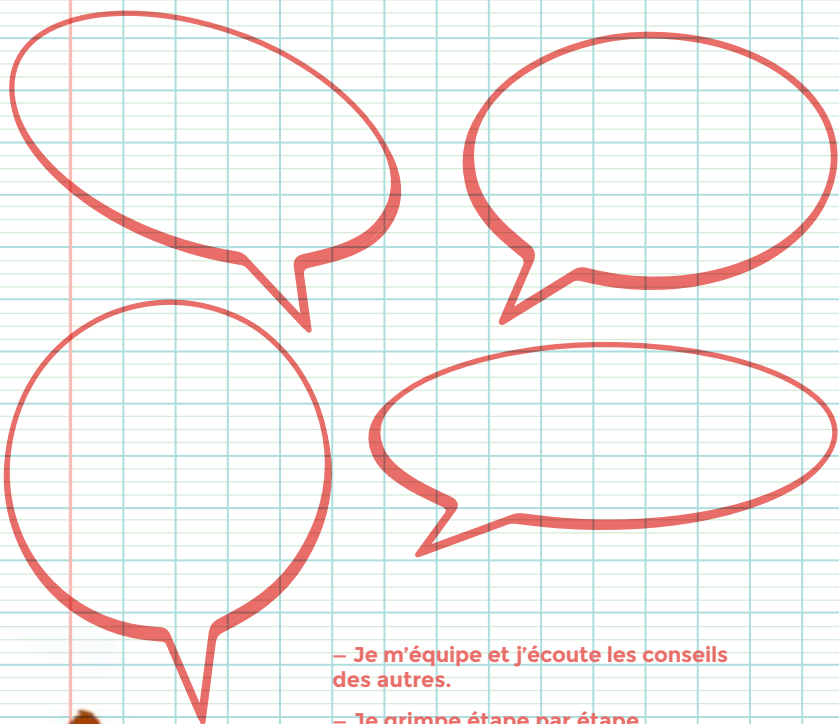


Exercice 3

Imaginez-vous dans le futur. Vous devez partir en randonnée avec un nombre restreint :

- de possessions (livre, téléphone...);
- de traits de caractère (joie, colère...);
- d'activités (sport, méditation...) et
- de relations (amis, famille...).

Complétez les bulles en notant ce que vous garderiez.



- Je m'équipe et j'écoute les conseils des autres.
- Je grimpe étape par étape.
- Je visualise les petits drapeaux de mes étapes.

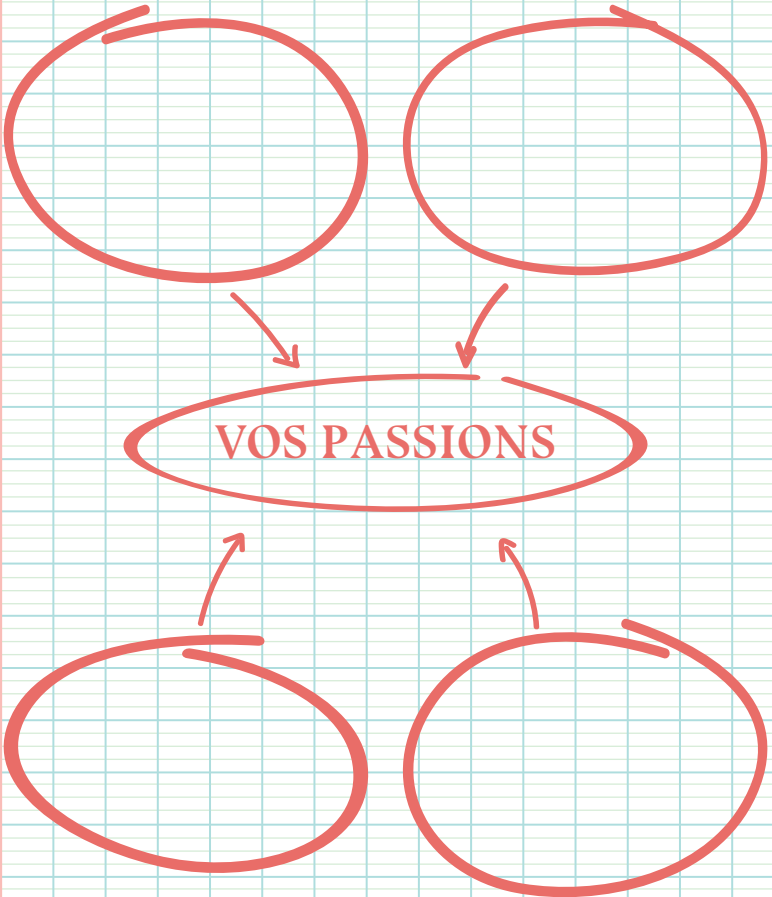


Exercice 4

Découvrez vos passions, c'est un trésor intérieur.

Pour le faire, complétez les bulles en notant :

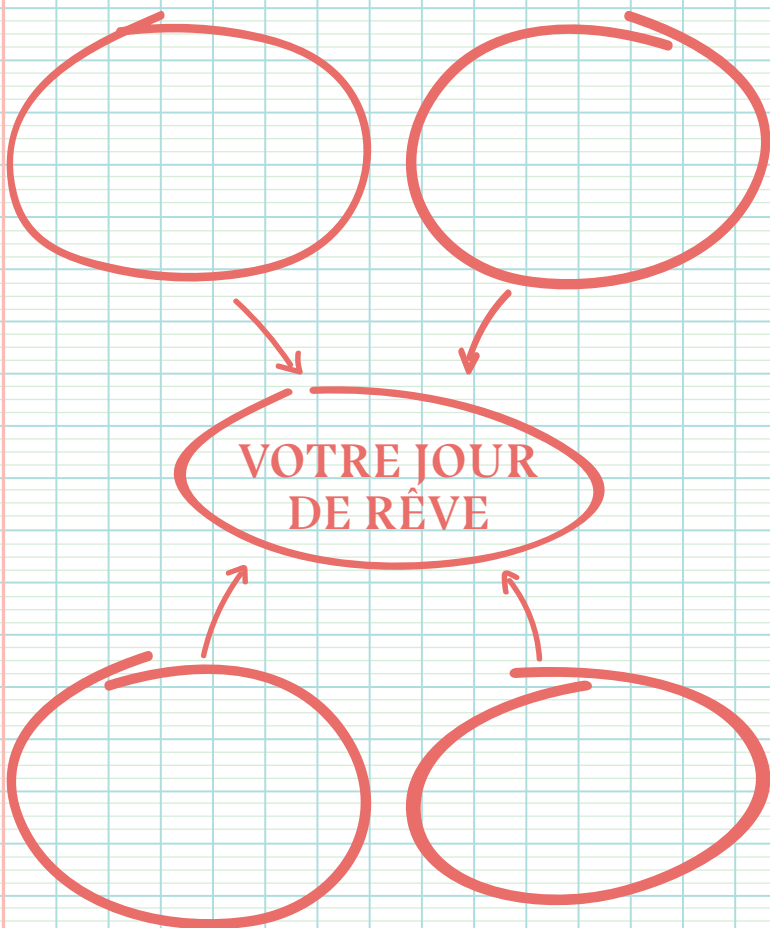
- vos domaines de compétence;
- vos compétences mises en avant par les autres;
- vos rêves (même étant petit);
- vos centres d'intérêt;
- vos cultures;
- vos films préférés.



Exercice 5

Découvrez vos rêves, tout est possible, c'est la vie parfaite, que voyez-vous à votre réveil?

Soyez précis, la journée de rêve se présente à vous, quelles sont vos activités dans la journée? que mangez-vous? Qui est avec vous? Comment êtes-vous habillé? Comment vous sentez-vous? Soyez optimiste, la règle d'or est de croire en soi.

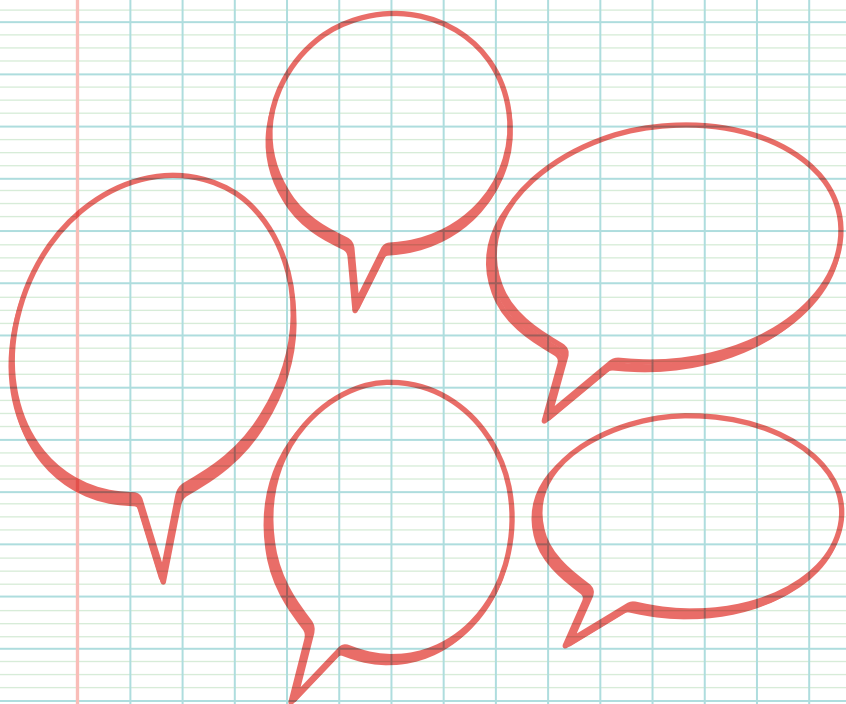


Exercice 6

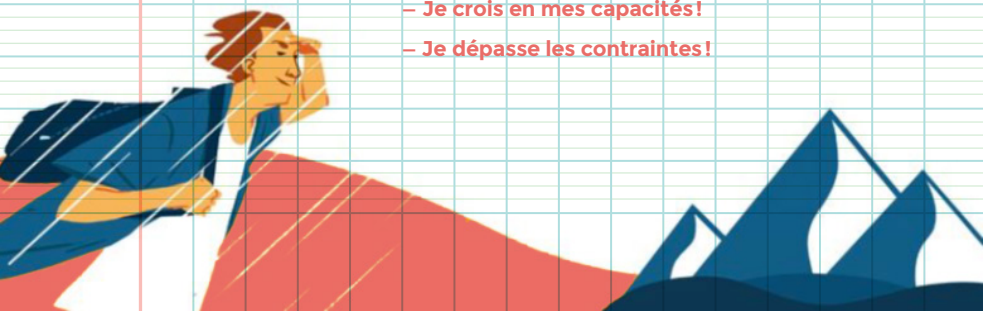
Découvrez vos valeurs qui peuvent être personnelles, comme l'honnêteté, économiques comme la possession, politiques comme la laïcité, spirituelles comme la méditation.

Dessinez dans les bulles de vos pensées.

Mettez des illustrations qui montrent comment s'appliquent ces valeurs dans votre vie.



- Je crois en mes capacités!
- Je dépasse les contraintes!



Conclusion

À l'aide d'une frise chronologique inversée, déterminez où vous êtes dans le futur, dans 5 ans, puis 3 ans, puis dans 1 an.

Mettez de la musique classique et relaxez-vous.

Réalisez un brainstorming de vos objectifs, pensez à votre travail, votre vie personnelle. Mettez des catégories de vie, mettez des priorités de vie. Visualisez vos objectifs et notez chacun d'entre eux.

Comparez votre passé et votre futur à la fin du brainstorming.

DANS 5 ANS

DANS 3 ANS

DANS 1 AN

Édition : ...
Impression : ...
Rédaction : Les Déclics
Design graphique : Alexandre Streicher
Illustrations : ...

