

yai besoin de vacances





Salut à toi! Bienvenue dans ce cahier de vacances dédié à la connaissance de soi et à la prise de conscience de tes moteurs et de tes peurs. C'est un peu comme une aventure dans ton propre cerveau, mais avec moins de bugs et plus de découvertes sympas. Alors, prépare-toi à kiffer, à réfléchir et te connaître mieux que jamais. Prêt ? C'est parti!





Objectifs et Motivations

- 1. Identifie 3 objectifs importants que tu souhaites atteindre dans ta vie. Ne t'inquiète pas, ils n'ont pas besoin d'être aussi grands que "devenir un super-héros" (mais si tu y arrives, je veux bien une dédicace!).
- 2. Pour chaque objectif, note pourquoi il est important pour toi. "parce que je le vaux bien" n'est pas une réponse acceptable!
- 3. Identifie les moteurs qui te poussent à atteindre ces objectifs (par exemple, la passion, la fierté, ou le simple fait de vouloir impressionner tes potes).
- 4. Réfléchis à des actions concrètes que tu peux entreprendre pour avancer vers chaque objectif.

Et n'oublie pas de faire une pause pour manger une pizza en chemin, parce que ça aussi, c'est important.



Peurs et Croyances Limitantes

- 1. Liste les peurs ou les croyances limitantes qu t'empêcheraient d'atteindre tes objectifs.
- 2. Analyse les raisons pour lesquelles tu crois en ces croyances. Et demande-toi si elle est vraiment fondée.
- 3. Remets en question cette croyance en te demandant : "Est-ce vraiment vrai ? Sur quoi je m'appuie pour dire ça?" Ou mieux encore : "Est-ce que cette croyance est plus farfelue que le fait que les chats gouvernent secrètement le monde ?"
- 4. Élabore une affirmation positive et puissante qui contredit chaque croyance.
- 5. Utilise régulièrement ces affirmations pour renforcer ta confiance en toi.

Et si ça ne marche pas, essaie de la répéter devant le miroir en faisant des grimaces ridicules. Ça ne résout peut-être pas tout, mais ça rendra le processus plus amusant!





Forces et competences

- 1. Identifie trois de tes forces ou compétences clés. N'hésite pas à te vanter un peu, tu le mérites!
- Pourchaque force, note comment tu l'as développée et comment tu l'utilises dans ta vie. Fais-le avec un stylo fluorescent, ça rend tout plus cool.
- Judentifie une faiblesse que tu aimerais améliorer. Rappelle-toi que même Superman avait une faiblesse (le kryptonite) et il est quand même super, alors tu peux le faire!
- 4. Développe un plan d'action pour travailler sur cette faiblesse, en identifiant des ressources ou des formations qui pourraient t'aider.

Et si rien ne fonctionne, demande à ton chat de te donner des conseils (rappelle-toi, ils sont au courant de tout).





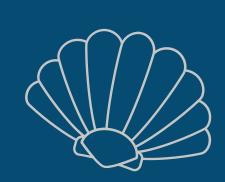
kifs et surkifs

- 1. Identifie trois activités qui te mettent en joie. Genre vraiment.
- 2. Pour chaque activités, identifie les fréquences: plusieurs fois par jour, une fois par jour, par semaine, par mois, par an?
- 3. Identifie des activités que tu détestes faire, et même procédé, note la fréquence associée.
- 4. Développe un plan d'action pour ameliorer ton agenda en cultivant ce qui te fait du bien et en déléguant ce qui ne te plaît pas.

Et si rien ne fonctionne, fais comme ton chat qui ronronne au soleil, il a déjà tout compris.





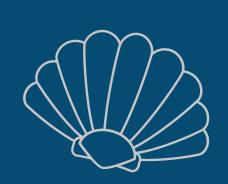


Exploration des Valeurs

- 1. Énumère dix valeurs qui sont importantes pour toi. Et si "pizza" en fait partie, je suis totalement d'accord avec toi!
- 2. Sélectionne les trois valeurs les plus importantes pour toi. Oui, c'est difficile de choisir, mais c'est un peu comme choisir ton parfum de glace préféré, tu ne peux pas tous les prendre en même temps.
- 3. Réfléchis à la manière dont tu peux vivre ces valeurs dans ta vie quotidienne. Et si tu peux le faire en portant une cape, c'est encore mieux!
- 4. Identifie des situations ou des choix passés qui étaient en conflit avec tes valeurs et réfléchis à ce que tu aurais pu faire différemment.

On ne juge pas, on apprend et on rit de nos erreurs!





Planification et Action

- 1. Identifie un plan d'actions dans les prochains mois. Par exemple, "apprendre à jongler avec des bananes" est tout à fait valable!
- 2. Divise ces actions en étapes plus petites et définis une échéance pour chacune. Mais n'oublie pas d'inclure une étape pour faire une pause et danser comme un fou sur ta chanson préférée.
- 3. Crée un plan d'action détaillé pour atteindre cet objectif, en notant les actions spécifiques à entreprendre à chaque étape. Et si tu rencontres des obstacles, rappelle-toi que tu as le droit de demander de l'aide aux super-héros ou aux licornes!
- Mets en place un système de suivi pour t'assurer que tu avances régulièrement.

Et n'oublie pas de célébrer chaque petite victoire avec une danse joyeuse (tu peux même inventer une danse spéciale de la victoire du cahier de vacances)!





Félicitations pour avoir parcouru ce cahier de vacances d'autocoaching sur la connaissance de soi et la prise de conscience de tes moteurs et de tes peurs. J'espère que ces exercices t'ont fait du bien tout en t'aidant à mieux te comprendre, à identifier tes motivations profondes et à surmonter certaines de tes peurs. Rappelle-toi, la vie est trop courte pour ne pas profiter des moments drôles et des découvertes surprenantes. Alors continue d'être toi-même, car tu es absolument génial!





