



UN AUTOMNE
DE FEU, C'EST
L'ÉTÉ QUE ÇA
SE PASSE !



Félicitations !

Tu as pris la décision d'investir en toi pour avoir un automne de FEU et obtenir plus de résultats dans ta vie personnelle et professionnelle !

Tu trouveras plusieurs exercices à effectuer à la suite de l'atelier virtuel pour t'aider à conserver ton focus, ta confiance en toi et atteindre tes objectifs.

Il a été démontré que de passer à l'action permet de booster sa confiance en soi puisque chaque fois que tu poses une action, tu te permets de faire un pas de plus vers la réussite. Garde toujours en tête que l'important, c'est d'aller de l'avant. Tu es la meilleure personne pour choisir la vie que tu désires avoir.

Exercice #1

En début d'atelier, on a fait un exercice de visualisation. Tu t'es imaginé réaliser tes objectifs au 31 décembre 2018, et tu t'es aussi imaginé le contraire. Décris en détail ce que tu as vu, dans les deux cas.

Les impacts sur ta vie, ta famille, ta santé, ta confiance en toi, etc.

Exercice #2

Planifie et organise ton développement personnel. C'est le moment idéal pour intégrer de nouvelles habitudes à ta vie.

Quels sont les livres de développement personnel que je m'engage à lire d'ici le 31 août 2018?

Quand est-ce que je prendrai le temps de lire tous les jours et combien de temps par jour?

Quels sont les affirmations positives que je me répèterai tous les jours? (au moins cinq)

Chaque semaine, combien de temps je prendrai pour me reposer et prendre soin de moi? Comment je peux le planifier dans mon agenda et ne pas m'oublier?

À quel moment de la journée je ferai mes 3 gratitudes par jour? Quels trucs puis-je mettre en place pour m'y engager fermement?

Exercice #3

Maintenant, il sera important de planifier ta nouvelle routine mindset/saines habitudes. Prends le temps de bien choisir à quel moment et de quelle façon ça se passera. Sois honnête envers toi et intègre-les à ta vie dans le but sincère de te mettre en action.

Quelles sont les saines habitudes de vie que je souhaite mettre en place? (2 ou 3 maximum)

Pour quelles raisons est-ce que c'est important pour moi?

Comment je vais faire pour encrer ces nouvelles habitudes dans mon quotidien?

Quelle est ma routine matinale idéale?

Quelle est ma routine de soir idéale?

Est-ce qu'en ce moment, j'ai le sentiment que je dois prendre 2 ou 3 jours pour décrocher entièrement et repartir sur de bonnes bases? Pourquoi? Suis-je certaine que ce sera bénéfique pour moi de le faire ou est-ce que ça risque d'être difficile pour moi de « repartir »?

Exercice #4

On s'attaque à ton bilan de mi-année. Prends le temps de bien répondre à chacune des questions. Pas de course ici. Il te faudra du temps, de la patience et beaucoup d'honnêteté envers toi-même.

Exercice #5

La planification de tes objectifs, c'est réellement important. Tu ne dois jamais négliger cette tâche dans ton entreprise, mais aussi dans ta vie personnelle. C'est ce qu'on va faire dès maintenant, à l'aide des questions que j'ai préparées pour toi !

Sphère professionnelle

Sphère financière

Quels sont tes objectifs trimestriels? Il reste deux trimestres à l'année 2018. Tu dois donc reprendre les objectifs cités précédemment et les prioriser dans les deux prochains trimestres.

Trimestre 1 : juillet-août-septembre

Trimestre 2 : octobre-novembre-décembre

Exercice #6

C'est maintenant qu'on passe à la phase organisation ! Oui, ça te prendra du temps, oui tu peux penser que ce n'est pas prioritaire... mais ça l'est ! Tu te sentiras ensuite beaucoup plus légère et confiante ! 5-4-3-2-1 GO !

Notes ici tous les aspects de ton entreprise ou de ta vie personnelle qui sont dans un état de chaos total.

Notes ici toutes les tâches professionnelles que tu accomplies dans une semaine et le temps que ça te prend pour effectuer chacune des tâches.

journées pédagogiques, etc.). Si tu ne l'inscris pas à l'agenda, ça ne se passera jamais.

Moi, _____, je prends l'engagement ferme d'avoir terminé l'organisation de mon entreprise et de ma vie personnelle au plus tard le _____.

Signature

Si je suis très honnête, combien d'heures par semaine est-ce que je perds à faire des choses qui ne sont pas constructives ou productives? Qu'est-ce que je fais pendant que je perds mon temps? (Réseaux sociaux, télévision, etc.)

Est-ce qu'il y a des tâches qui me prennent un temps fou et qui pourraient être déléguées?

Est-ce que j'ai fréquemment des imprévus dans mon horaire? De quelle façon est-ce que je pourrais les prévoir ou me garder du temps de façon hebdomadaire en fonction des imprévus?

Exercice #7

Est-ce que tu connais les produits/services que tu mettras de l'avant cet automne et la façon dont tu souhaites en faire la promotion? C'est ce qu'on fera dans cet exercice !

Quels sont les outils de promotion que je vais utiliser? Combien d'envois, de publications, de publicités, de vidéos, de lives (bref !!) je ferai? À quels moments ils seront publiés?

Comment est-ce que je pourrais teaser mon auditoire?

Est-ce que je peux offrir un bonus ou un effet WOW pour susciter l'intérêt de ma clientèle?

Comment je souhaite que les gens se sentent en me lisant/regardant? Quels sont les sentiments que je souhaite leur faire vivre?

Exercice #8

Prends le temps de t'engager envers toi, et de décrire pourquoi ces objectifs sont importants à tes yeux. Reviens lire ce que tu as écrit tous les jours.

**Voilà ce qui complète les exercices de
l'atelier *Un automne de feu, c'est l'été*
que ça se passe ! Bon été !**