



ON SE LANCE !

1. Dans la 1ère colonne du tableau proposé en page suivante, inscrivez **au moins 20 choses** que vous avez envie de faire / vivre.

Vraiment, **ne vous censurez pas** : il peut s'agir de **“petites” choses** (ex : méditer chaque matin, me mettre au yoga, apprendre à faire un super tiramisu, aller voir un spectacle à l'Opéra de Paris...) mais aussi de **grands rêves** (ex : faire le tour du monde en van, partir au Japon, écrire un livre, sauter en parachute, apprendre l'anglais, rencontrer l'homme/la femme de ma vie, adopter un animal, acheter la maison de mes rêves..)

2. Dans la 2ème colonne, **hiérarchisez les éléments** de votre liste en fonction du **degré d'envie**.

Numérotez les de 1 à X (1 = ce qui me fait le plus envie / X = ce qui me semble le moins enrichissant)

3. Dans la 3ème colonne, classez vos idées en fonction de leur **faisabilité**
(1 = la plus réalisable / X = la plus compliquée à réaliser)

4. Dans la 4ème colonne, additionnez les chiffres de chaque ligne d'envie.



CAROLINE

Coach LEROUX
en psychologie positive

5. Prenez les 5 premières idées de la 4ème colonne et affinez-les. Visualisez-les, imaginez-vous en train de les réaliser et décrivez -les en détails. Soyez aussi précise.e que possible et indiquez en quoi cette envie est **importante pour vous**.

	Description détaillée
Idée 1	
Idée 2	
Idée 3	
Idée 4	
Idée 5	

6. Définissez un objectif "**temps**" pour chaque idée puis, définissez un plan d'actions : tout ce que vous devez faire pour concrétiser votre envie. Pour cela, utilisez les fiches ci-dessous.



N'hésitez pas à coller des photos de chaque envie afin de la rendre encore plus concrète et de vous y projeter régulièrement pour **entretenir votre motivation**.



Idée 1 : -----

 **A réaliser pour :** -----

	Actions à mettre en place
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	



Je colle des photos de mon envie



Idée 2 : _____

 **A réaliser pour :** _____

	Actions à mettre en place
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	



Je colle des photos de mon envie



Idée 3 : _____

 **A réaliser pour :** _____

	Actions à mettre en place
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	



Je colle des photos de mon envie



Idée 4 : _____

 **A réaliser pour :** _____

	Actions à mettre en place
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	



Je colle des photos de mon envie



Idée 5 : _____

 **A réaliser pour :** _____

	Actions à mettre en place
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	



Je colle des photos de mon envie