



La Boîte à Outils

Tableau de
visualisation



CREER SON TABLEAU DE VISUALISATION

Je t'invite à faire la « visualisation pour atteindre ton objectif » avant de créer ton tableau, qui est située dans la boîte à outils

"Voyez les choses comme vous souhaiteriez les voir et non comme elles sont"

Robert COLLIER

Le tableau de visualisation va te permettre :

-De mettre en image les pensées que tu as en tête :

Il s'agit d'un outil puissant qui va t'aider à déposer concrètement ton ou tes projets, ce que tu souhaites voir aboutir dans ta vie : un voyage, un projet familial, professionnel, un projet de vie, un achat...

Chaque tableau est unique, différent et créatif, tu peux y mettre absolument tout ce que tu souhaites : du collage d'objets, de fleurs, de différentes matières, des dessins, des images trouvées sur le net ou dans des revues, des photos, des écritures, des citations....

Laisse libre court à ta créativité.

-De voir clairement tes objectifs et tes envies :

Il est d'autant plus puissant de le faire avec un objectif à court terme, du moins avec une échéance sur une année.

Mais tu peux aussi en faire plusieurs, un pour l'année en cours et un pour un projet à plus long terme.

Je te conseille d'y déposer des éléments réalisables rapidement, et facilement pour ne pas te sentir découragée.

Garde bien ce tableau dans un endroit où tu pourras le voir tous les jours et où tu pourras prendre un temps pour le regarder en conscience pendant quelques minutes.

Tu pourras ainsi y associer les émotions, les ressentis que tu auras éprouvé pendant la visualisation pour un meilleur ancrage.

Et quand tu n'auras pas le moral ou que tu ne te sentiras pas bien, de voir ce tableau pourra t'aider à te re motiver, à avoir le « smile », à te reconnecter à ton rêve, ton projet pour ne pas le lâcher !

Il te permettra de garder ta motivation, et de remettre de la conscience et du sens à ce que tu fais, et des choix que tu prends.

Un rappel important :

Pour atteindre vos objectifs, le passage à l'action reste le seul moyen de les obtenir ! et pour t'y aider, je t'invite à me rejoindre dans la boîte à outils pour découvrir un outil puissant qui permet de passer à l'action de manière durable et efficace.