

# Clarifiez votre vie !



Passez du petit bain  
au grand bain de votre vie 

**FAIRE • AVOIR • ÊTRE • DONNER • ENVIRONNEMENT**

## Tu dois te munir de :

- 6 feuilles blanches ou le PDF ci-joint
- 1 stylo ou votre ordinateur en mode avion
- Tes écouteurs
- La vidéo d'explication que tu trouveras sur la page qui suit

Prends 1h pour faire l'exercice sereinement et veille à ne pas être dérangé(e).  
Mets-toi dans un endroit que tu aimes et laisse-toi guider.



## QUE VEUX-TU (RÉELLEMENT) ? NON MAIS RÉELLEMENT ?

Je te partage ici un exercice que j'ai fait pour la première fois il y a 15 ans et qui a changé ma vie. Et que je refais chaque année !

Cet exercice s'adresse à tous ceux qui en veulent plus et qui en ont marre d'être dans la même mare. Je t'invite, avec celui-ci, à te connecter à tes rêves et à rejoindre de nouveaux océans où tu vibreras davantage.

Je ne te parle pas de rêves instagramables qui te permettront de te faire mousser auprès de ton entourage. Je te parle ici d'aspirations profondes. De cette chose qui te donne envie de te lever le matin, de cette envie que tu as eue plus jeune, mais que tu as abandonnée en chemin, de cette vocation qui t'habite, mais vers laquelle tu n'oses pas te tourner.

J'aimerais ici que tu prennes un temps pour te reconnecter à tes rêves, peu importe ta situation actuelle. Que tu sois chef d'entreprise, CEO de start-up, parent au foyer, salarié ou encore chômeur de longue durée, prends ce temps pour te connecter à tes envies profondes.



*Le voyage vaut autant que la destination et la destination peut être extraordinaire.*



Votre coach Grégor

## COMMENÇONS PAR LA DESTINATION

### Les règles sont simples :

- RÈGLE N°1 Faire l'exercice jusqu'au bout.
- RÈGLE N°2 Se mettre dans un état mental où tout est possible pour toi. Même si tu es loin du compte.  
*(Je vais te donner un petit exercice pour atteindre cet état)*
- RÈGLE N°3 Ton stylo ne quitte pas la feuille pendant les 6 minutes.
- RÈGLE N°4 Choisis des objectifs qui te font réellement vibrer.

Par ici les instructions :

[Voir la vidéo](#)

### C'est un exercice en 4 ÉTAPES, simple et basique :

**1** Écrire tes objectifs

**2** S'inscrire dans le temps

**3** Faire une sélection

**4** Se mettre en action

1

## FAIRE

2

3

Ton objectif ? Spécifique et quand ?

Pourquoi veux-tu faire cela ?

Quels sont tes freins ?

Qui dois-tu devenir pour réussir cela ?

4

Quel est ton premier pas actionnable immédiatement ? Et après ?

Ton objectif ? Spécifique et quand ?

Pourquoi veux-tu faire cela ?

Quels sont tes freins ?

Qui dois-tu devenir pour réussir cela ?

Quel est ton premier pas actionnable immédiatement ? Et après ?

1

## AVOIR

2

3

Ton objectif ? Spécifique et quand ?

Pourquoi veux-tu faire cela ?

Quels sont tes freins ?

Qui dois-tu devenir pour réussir cela ?

4

Quel est ton premier pas actionnable immédiatement ? Et après ?

Ton objectif ? Spécifique et quand ?

Pourquoi veux-tu faire cela ?

Quels sont tes freins ?

Qui dois-tu devenir pour réussir cela ?

Quel est ton premier pas actionnable immédiatement ? Et après ?

1

## ÊTRE

2

3

Ton objectif ? Spécifique et quand ?

Pourquoi veux-tu faire cela ?

Quels sont tes freins ?

Qui dois-tu devenir pour réussir cela ?

4

Quel est ton premier pas actionnable immédiatement ? Et après ?

Ton objectif ? Spécifique et quand ?

Pourquoi veux-tu faire cela ?

Quels sont tes freins ?

Qui dois-tu devenir pour réussir cela ?

Quel est ton premier pas actionnable immédiatement ? Et après ?

1

## DONNER

2

3

Ton objectif ? Spécifique et quand ?

Pourquoi veux-tu faire cela ?

Quels sont tes freins ?

Qui dois-tu devenir pour réussir cela ?

4

Quel est ton premier pas actionnable immédiatement ? Et après ?

Ton objectif ? Spécifique et quand ?

Pourquoi veux-tu faire cela ?

Quels sont tes freins ?

Qui dois-tu devenir pour réussir cela ?

Quel est ton premier pas actionnable immédiatement ? Et après ?

# ENVIRONNEMENT

1

2

3

Ton objectif ? Spécifique et quand ?

Pourquoi veux-tu faire cela ?

Quels sont tes freins ?

Qui dois-tu devenir pour réussir cela ?

4

Quel est ton premier pas actionnable immédiatement ? Et après ?

Ton objectif ? Spécifique et quand ?

Pourquoi veux-tu faire cela ?

Quels sont tes freins ?

Qui dois-tu devenir pour réussir cela ?

Quel est ton premier pas actionnable immédiatement ? Et après ?