

MA BOUSSOLE BIEN ÊTRE

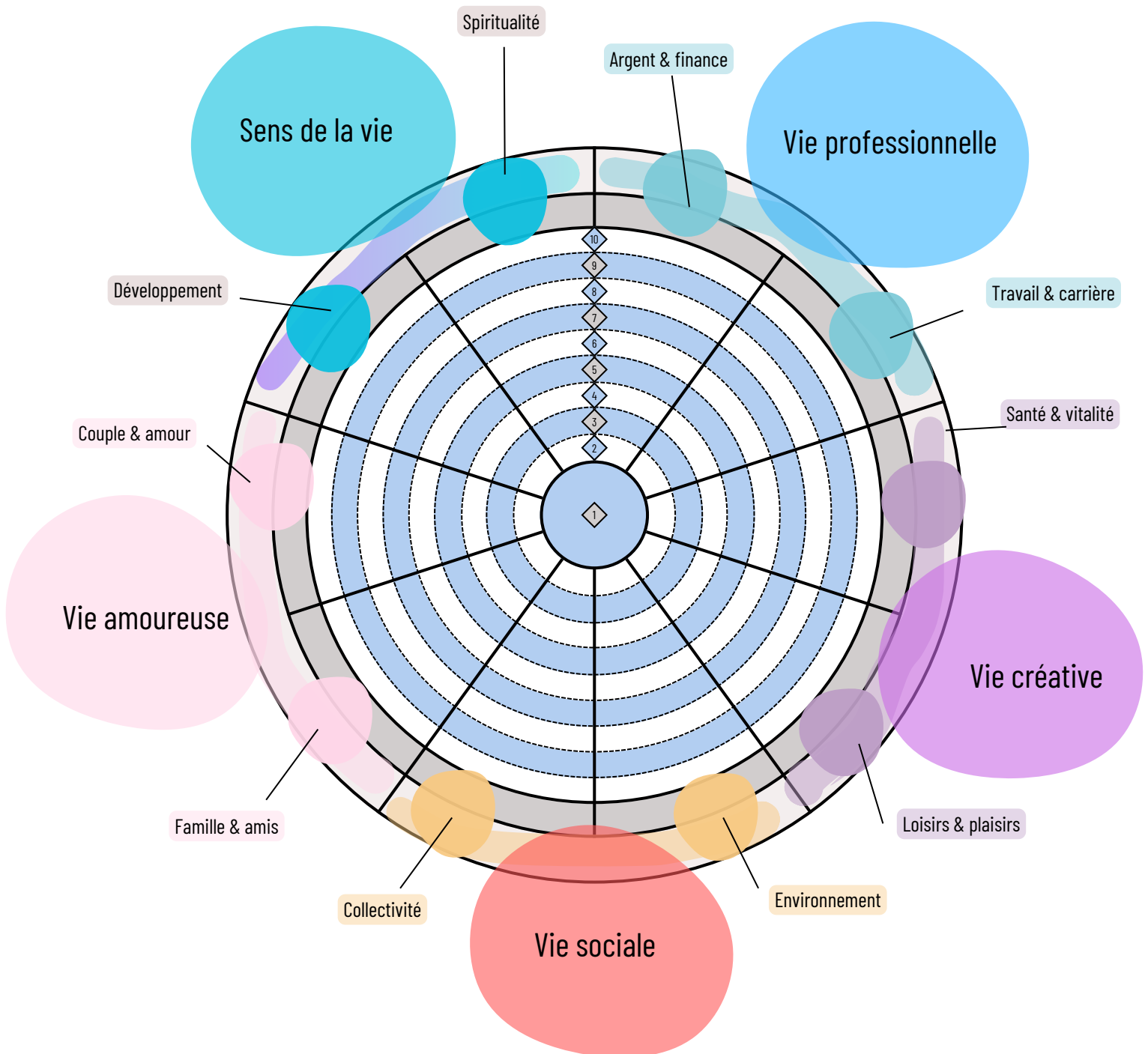
par

www.xavierdesjeunes.com



LA ROUE DE LA VIE

La Roue de la Vie est un outil puissant pour évaluer et visualiser différents domaines de votre vie. Elle vous aide à comprendre votre équilibre global et votre satisfaction dans chaque domaine. Cette image de la roue représente votre vie dans son ensemble et vous permet de voir où vous vous sentez bien et où vous devez peut-être vous concentrer davantage.



ATTENTES & BESOINS



Nommez ici quels sont vos attentes et vos besoins

Mes besoins

Mes attentes



Mes actions pour m'en approcher :



MATIN MANTRA

Choisis un ou plusieurs mantra chaque matin et répète les !

Je m'aime, je m'accepte & je me respecte

Aujourd'hui, je choisis d'être positive et souriante

J'ai confiance en la vie et dans les signes que je reçois

Je garde le contrôle sur mes pensées, mes émotions et mon bien-être

J'ai tout ce qu'il me faut pour réussir

Je m'offre un moment pour établir une nouvelle connexion avec moi

J'ai l'esprit clair, je peux accueillir de nouvelles opportunités

J'ai le droit d'être comme je veux





MA CHECK LISTE DU BIEN ETRE

Prend un instant pour toi !

<input type="checkbox"/>	Prendre un bain	<input type="checkbox"/>	Ecoute un podcast
<input type="checkbox"/>	Lire un bon livre	<input type="checkbox"/>	Ecoute ta musique
<input type="checkbox"/>	Allez marcher	<input type="checkbox"/>	Passe du temps avec des amis
<input type="checkbox"/>	Méditer	<input type="checkbox"/>	Regarde un film
<input type="checkbox"/>	Ecris des affirmations positives	<input type="checkbox"/>	Fait une sieste
<input type="checkbox"/>	Yoga	<input type="checkbox"/>	Respire profondement
<input type="checkbox"/>	Cuisine un bon repas	<input type="checkbox"/>	Va à la piscine
<input type="checkbox"/>	Visite une expo	<input type="checkbox"/>	Pratique la gratitude
<input type="checkbox"/>	Prend l'air dans un parc	<input type="checkbox"/>	Visite un workshop
<input type="checkbox"/>	Réalise une peinture	<input type="checkbox"/>	Explore un nouveau lieu



MA JOYEUSE SEMAINE



Prévois pour chaque journée de la semaine
une chose qui te rend joyeuse et heureuse.

lundi

mardi

mercredi 

jeudi

 vendredi

samedi



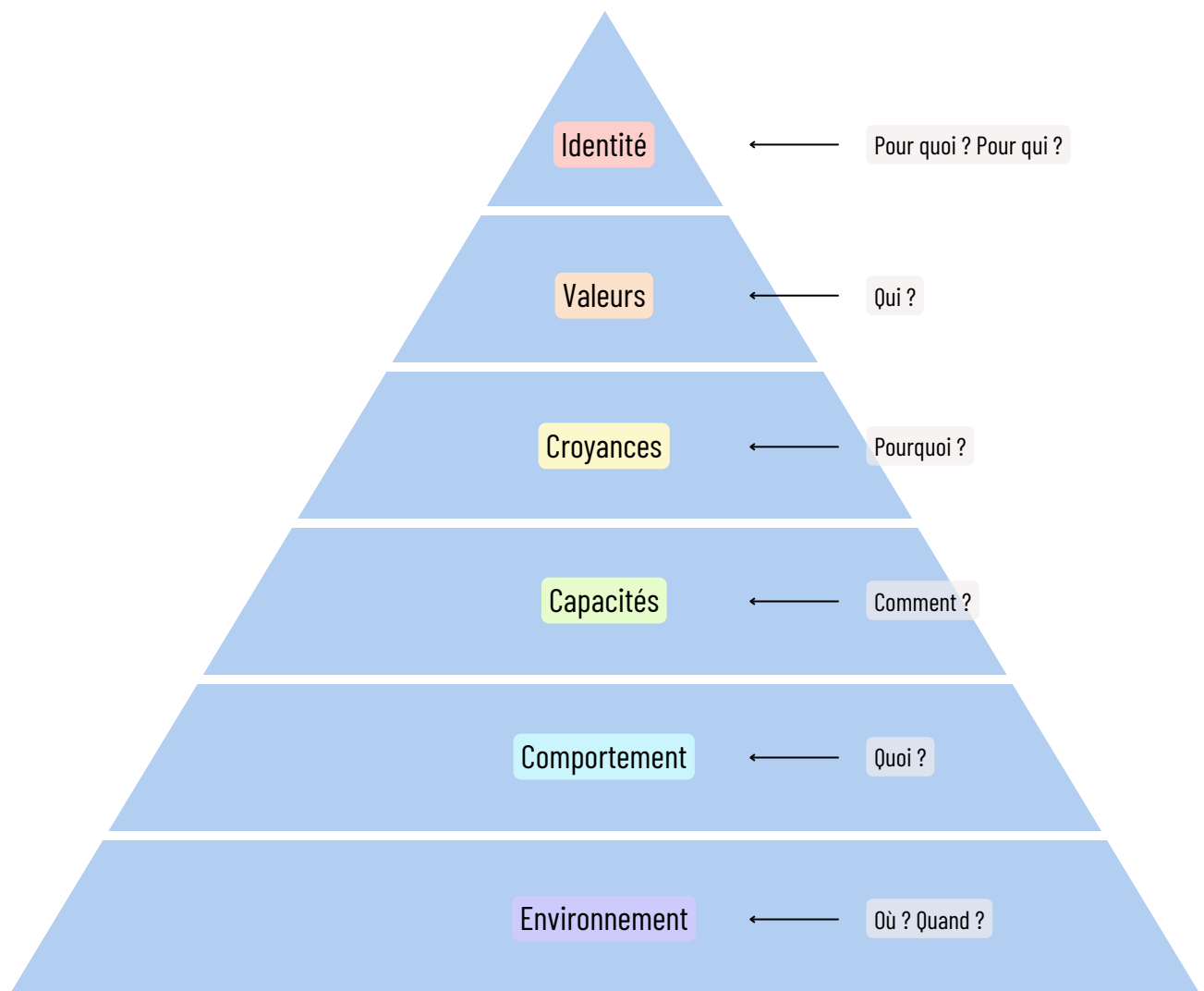
dimanche



LA PYRAMIDE DES NIVEAUX LOGIQUES

Qu'est-ce que c'est ?

La pyramide des niveaux logiques examine les aspects clés d'une personne : environnement, comportement, compétences, croyances et valeurs, identité et spiritualité. Cela aide à comprendre comment penser et agir, à aligner les actions avec les valeurs et à avoir une vue d'ensemble de la vie. Elle facilite le changement en identifiant les niveaux pertinents pour agir.



MON JOURNAL DE GRATITUDE

DATE ____ / ____ / ____

3 choses positives qui se sont passées aujourd'hui

1

2

3

Mes gestes bien-être

-
-
-
-
-

Mon mantra du jour

NOTES :

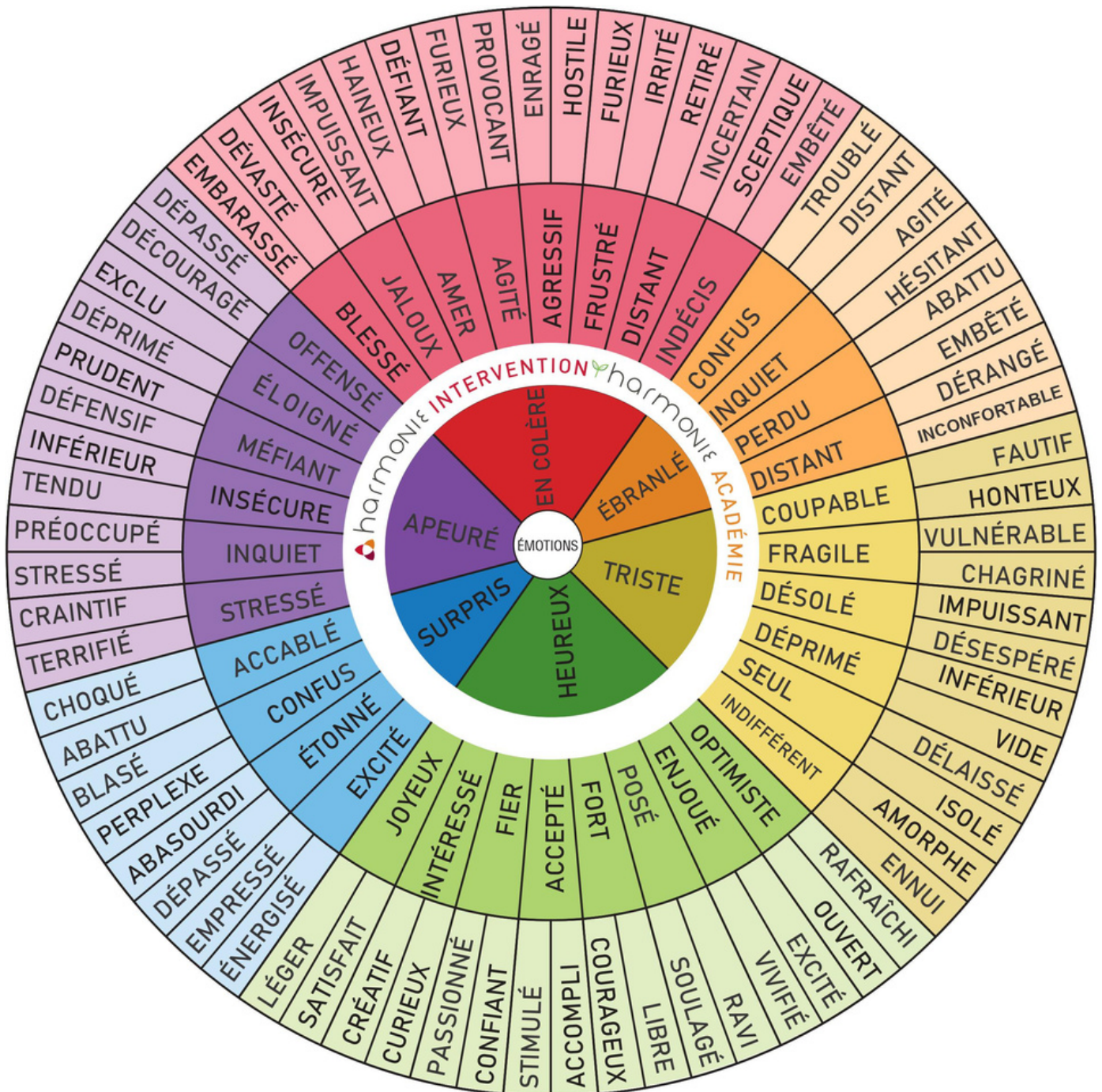
.....
.....
.....
.....

3 choses dont je suis fière

-
-
-



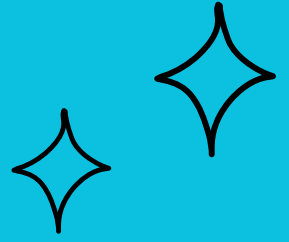
LA ROUE DES EMOTIONS





LES ORIGINALES

...



LES NOUVELLES

...

LES SIMPLES

...



**MES
IDÉES**



LES CLAIRES

...

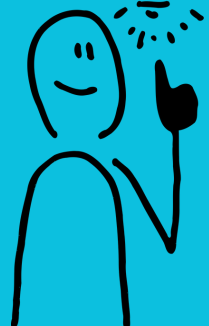
LES CRÉATIVES

...



LES UNIQUES

...

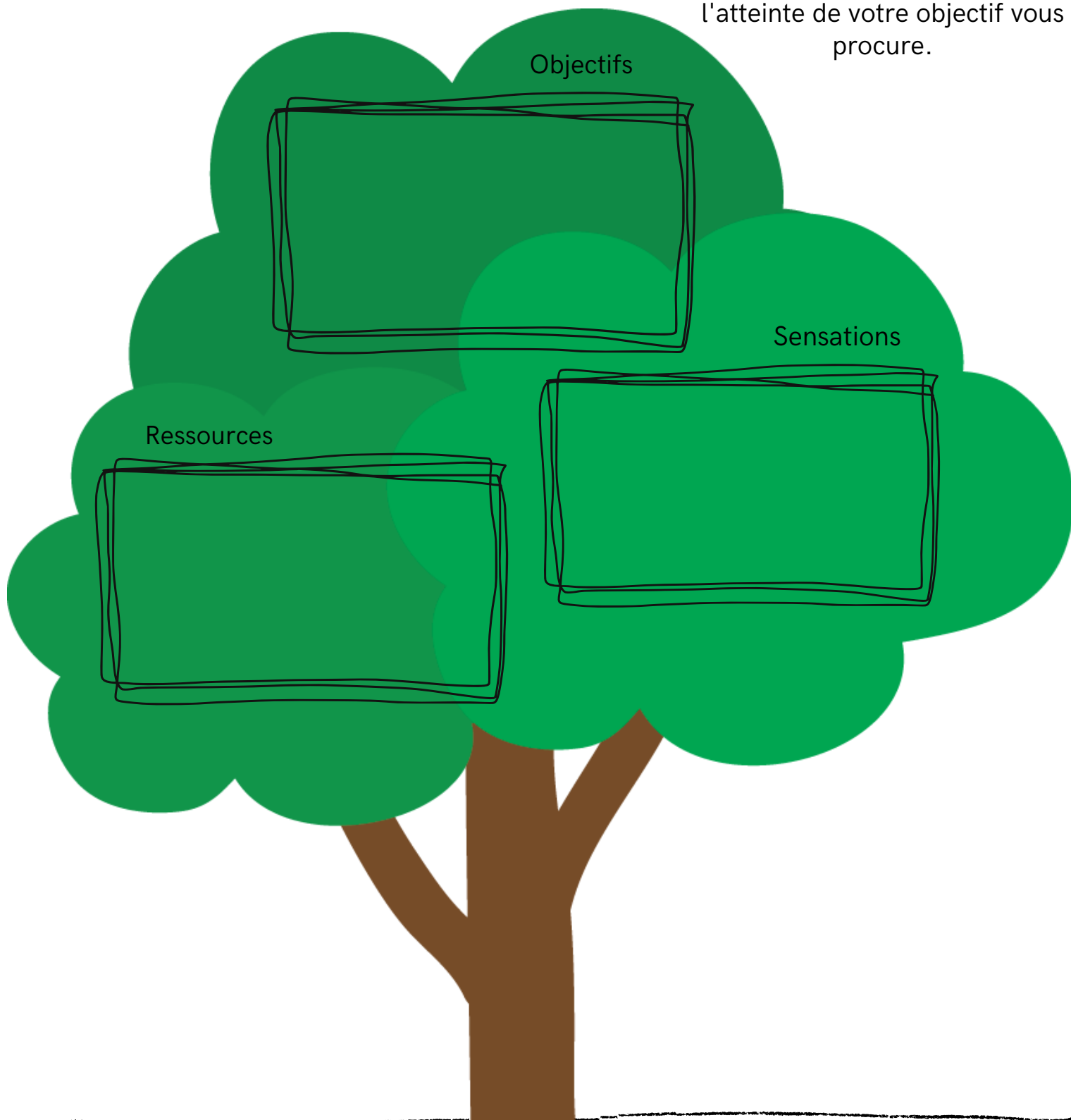


MA FEUILLE BLANCHE :



MON ARBRE DES SOLUTIONS

Ici, nous vous proposons de déterminer l'objectif que vous désirez atteindre, de mettre en lumière les ressources qui sont à votre disposition, et de ressentir les sensations que l'atteinte de votre objectif vous procure.



MON IKIGAI

Ikigai fonctionne en identifiant quatre éléments clés de votre vie :

1. **Ce que vous aimez** : Identifiez vos passions, ce qui vous rend heureux et épanoui.
2. **Ce pour quoi vous êtes doué** : Reconnaissez vos compétences, vos talents naturels et ce que vous faites bien.
3. **Ce dont le monde a besoin** : Découvrez les besoins de la société, les problèmes à résoudre et comment vous pouvez contribuer de manière significative.
4. **Ce pour quoi vous pouvez être rémunéré** : Considérez les aspects pratiques de la vie, comment vous pouvez transformer vos compétences et vos passions en une source de revenus.

En trouvant le point de convergence de ces quatre éléments, vous pouvez découvrir votre ikigai, c'est-à-dire votre raison d'être ou votre joie de vivre. Cela vous permet de vivre une vie plus équilibrée, épanouissante et significative.



LECTURE HYPNOTIQUE.

Dans l'écrin **secret** d'une forêt ancestrale, là où le **murmure** du vent se mêle au chant des oiseaux, un havre de **paix** émerge, tel un joyau caché au cœur de la **nature**. Bienvenue dans ce sanctuaire où le temps semble suspendu, où chaque souffle est une **invitation** à la contemplation.

À peine franchi le seuil de cette clairière enchantée, une atmosphère **envoûtante** vous enveloppe. Des sentiers sinueux serpentent à travers les arbres majestueux, offrant un **voyage** sensoriel au rythme de vos pas. La **lumière** du soleil filtre à travers le feuillage dense, créant des jeux d'ombres et de lumières qui dansent au sol, comme pour vous guider vers la **découverte**.

Le murmure d'un ruisseau cristallin accompagne votre promenade, son chant **apaisant** vous invitant à vous abandonner à la **sérénité** du moment présent. Sur ses berges, des fleurs sauvages déploient leurs pétales colorés, offrant un **spectacle** vibrant de vie et de **beauté**. Les parfums envoûtants des sous-bois chatouillent vos sens, éveillant des souvenirs oubliés et des **émotions** intenses.

Au détour d'un sentier, une clairière se dévoile, tel un tableau vivant au sein de la nature. Un tapis d'herbes **douces** s'étend à perte de vue, parsemé de fleurs multicolores qui dansent au gré du vent. Au centre de cet écrin de verdure, un vieil arbre **majestueux** s'élève, ses branches noueuses semblant toucher le ciel. À son ombre **bienveillante**, vous vous abandonnez à la quiétude du **moment**, vous laissant bercer par la douce mélodie de la nature.

Dans ce lieu sacré, le temps semble **suspendu**, comme figé dans une étreinte **éternelle**. Chaque bruissement, chaque murmure de la nature résonne en vous, vous rappelant l'harmonie fragile qui lie toutes choses. C'est dans ce sanctuaire de verdure que **l'âme** se ressource, que les esprits s'apaisent, que les cœurs s'ouvrent à la magie du monde.

Alors, laissez-vous emporter par la poésie de ce lieu envoûtant, laissez-vous guider par les murmures de la forêt, et plongez au cœur de **l'éternité**.

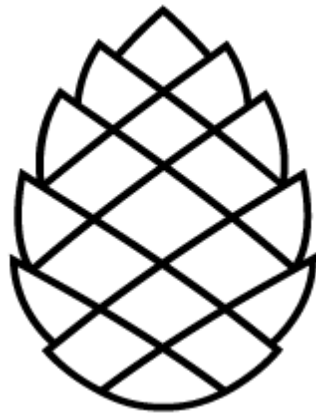


ECOUTEZ LA PLAYLIST SUR SPOTIFY



Xavier Desjeunes

Thérapeute, Praticien en
Hypnose et Coach certifiés
en PNL



Contact :

Instagram : xavier_de_jovenes

Site web : xavierdesjeunes.com

Mail : xavierhypnopnl@gmail.com

Téléphone : + 1 514 700 7691

WhatsApp : +336 521 502 55