



# **5 exercices qui peuvent changer ta vie**

@TUVASPRENDRESOINETOI



# 5 exercices qui peuvent changer ta vie

@TUVASPRENDRESOINDETOI

## AVERTISSEMENT :

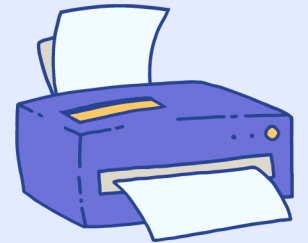
CE DOCUMENT EST DESTINÉ UNIQUEMENT  
À UN USAGE PRIVÉ. IL NE PEUT ÊTRE  
DISTRIBUÉ, PARTAGÉ NI REVENDU.

© TUVASPRENDRESOINDETOI LIMITED



# Bienvenue

Dans ce petit carnet magique, tu vas découvrir **5 exercices puissants** qui ont le potentiel de **transformer ta vie**. Oui, oui, tu as bien lu : *transformer ta vie* ! Pas besoin de partir en retraite dans l'Himalaya ou de gagner au loto (*quoique, si ça arrive, on ne dira pas non* 😊). Ces exercices sont des outils simples mais incroyablement efficaces pour t'aider à **vivre une vie plus épanouie, alignée avec tes valeurs et remplie de sens**.



## Que vas-tu trouver dans ce carnet ?

- **L'Analyse des Regrets Anticipés** : Pour t'aider à clarifier tes priorités de vie.
- **La Technique des Petits Pas** : Pour réaliser tes grands rêves, un mini-pas à la fois.
- **L'Exercice du Désencombrement Mental** : Pour faire le ménage dans ta tête et réduire ton stress.
- **L'Audit des Valeurs** : Pour vivre en harmonie avec ce qui compte vraiment pour toi.
- **La Méthode des Trois Colonnes** : Pour structurer ton développement personnel de façon simple et efficace.

## Comment utiliser ce carnet ? 💡

C'est simple ! Chaque exercice est expliqué en détail, avec des exemples et des espaces pour écrire tes réflexions. Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur :

- **Prends ton temps** : Ce n'est pas une course. Fais un exercice quand tu te sens prêt·e. Certains peuvent prendre quelques minutes, d'autres plusieurs jours de réflexion.
- **Sois honnête avec toi-même** : Ces exercices sont pour toi et toi seul·e. Plus tu seras sincère, plus ils seront efficaces.
- **Reviens-y régulièrement** : Ces exercices ne sont pas à faire une seule fois. Reviens-y chaque mois ou chaque trimestre pour voir ton évolution.
- **Sois bienveillant·e** : N'oublie pas, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Sois doux·ce avec toi-même dans ce processus.
- **Célèbre tes progrès** : Chaque petit pas compte. N'hésite pas à te féliciter pour chaque prise de conscience ou changement, aussi minime soit-il.
- **Personnalise** : Adapte les exercices à ta sauce si tu en ressens le besoin. Tu es unique, ton parcours l'est aussi !

## Un petit mot d'encouragement



Je sais que parfois, **le changement peut faire peur**. Tu vas peut-être te sentir vulnérable, ou avoir l'impression de ne pas avancer assez vite. C'est normal, et c'est OK. Rappelle-toi que **chaque grand voyage commence par un premier pas**.

**Ce carnet est un espace sûr pour explorer, rêver, et grandir**. Il n'y a pas d'échec ici, seulement des apprentissages. Alors lance-toi sans crainte, avec curiosité et bienveillance envers toi-même.

**Tu as en toi tout ce qu'il faut pour créer la vie dont tu rêves**. Ces exercices sont là pour t'aider à révéler ton potentiel et à tracer ton propre chemin vers le bonheur.

Alors, prêt·e à commencer cette nouvelle aventure ? **Tourne la page, et laisse la magie opérer !**



Exercice N°1  
L'Analyse  
des Regrets  
Anticipés

Un voyage  
vers ton  
futur idéal





# L'Analyse des Regrets Anticipés : Un voyage vers ton futur idéal

## Pourquoi cet exercice ?

**Cet exercice va t'aider à réfléchir sur ta vie et à orienter ton avenir.** L'idée, c'est de t'imaginer dans 10 ans et de penser aux regrets que tu pourrais avoir si tu ne changes rien à ta vie actuelle. Ça peut sembler un peu effrayant, mais ne t'inquiète pas ! C'est en fait super positif : **ça va t'aider à identifier ce qui compte vraiment pour toi et à agir maintenant pour créer la vie dont tu rêves.**

## Pourquoi cet exercice ?

**Cet exercice va t'aider à réfléchir sur ta vie et à orienter ton avenir.** L'idée, c'est de t'imaginer dans 10 ans et de penser aux regrets que tu pourrais avoir si tu ne changes rien à ta vie actuelle. Ça peut sembler un peu effrayant, mais ne t'inquiète pas ! C'est en fait super positif : **ça va t'aider à identifier ce qui compte vraiment pour toi et à agir maintenant pour créer la vie dont tu rêves.**

# Comment ça marche ?

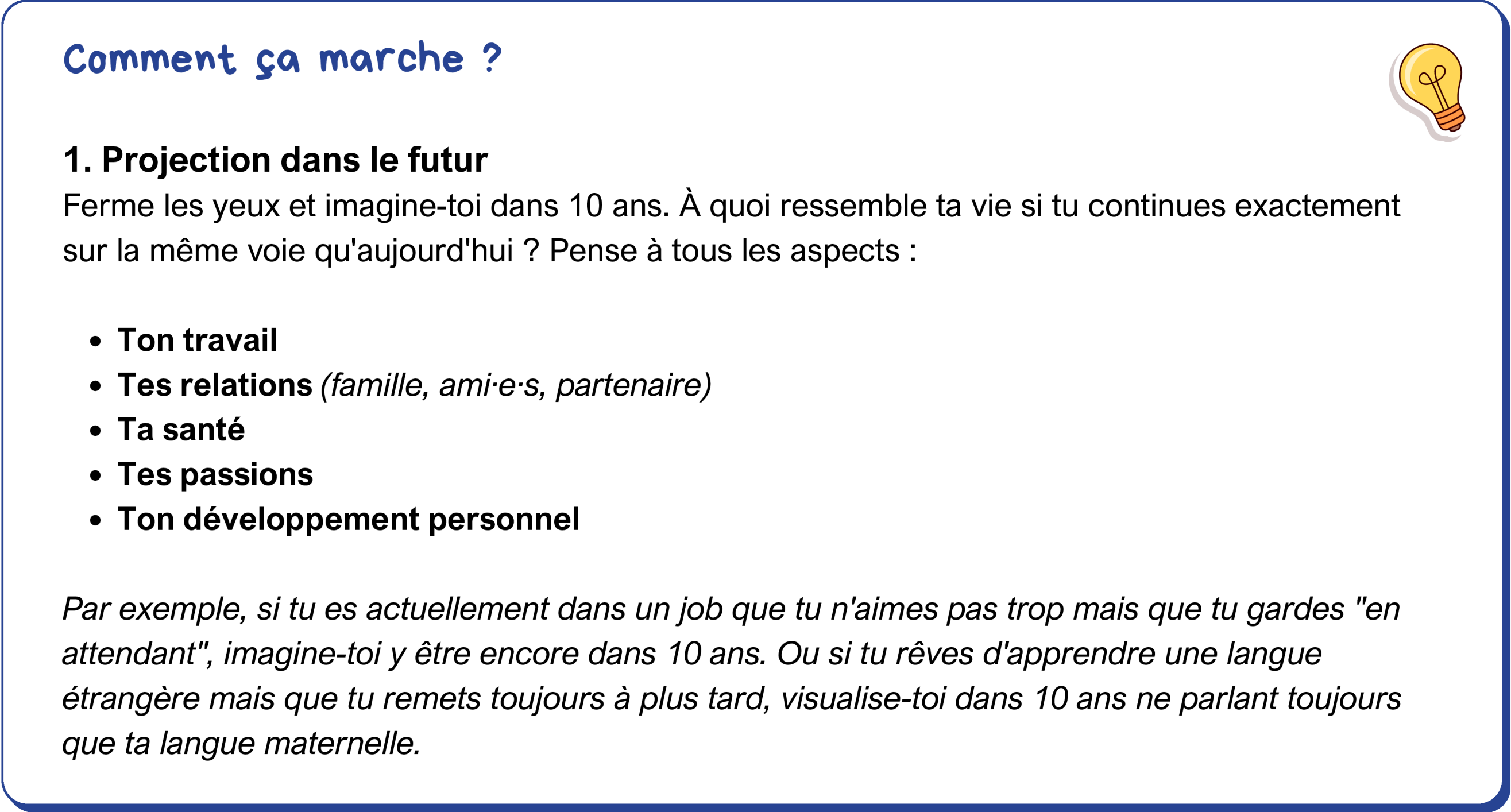


## 1. Projection dans le futur

Ferme les yeux et imagine-toi dans 10 ans. À quoi ressemble ta vie si tu continues exactement sur la même voie qu'aujourd'hui ? Pense à tous les aspects :

- **Ton travail**
- **Tes relations** (*famille, ami-e-s, partenaire*)
- **Ta santé**
- **Tes passions**
- **Ton développement personnel**

*Par exemple, si tu es actuellement dans un job que tu n'aimes pas trop mais que tu gardes "en attendant", imagine-toi y être encore dans 10 ans. Ou si tu rêves d'apprendre une langue étrangère mais que tu remets toujours à plus tard, visualise-toi dans 10 ans ne parlant toujours que ta langue maternelle.*



# Comment ça marche ?



## 1. Projection dans le futur

Ferme les yeux et imagine-toi dans 10 ans. À quoi ressemble ta vie si tu continues exactement sur la même voie qu'aujourd'hui ? Pense à tous les aspects :

- **Ton travail**
- **Tes relations** (*famille, ami-e-s, partenaire*)
- **Ta santé**
- **Tes passions**
- **Ton développement personnel**

*Par exemple, si tu es actuellement dans un job que tu n'aimes pas trop mais que tu gardes "en attendant", imagine-toi y être encore dans 10 ans. Ou si tu rêves d'apprendre une langue étrangère mais que tu remets toujours à plus tard, visualise-toi dans 10 ans ne parlant toujours que ta langue maternelle.*

# Comment ça marche ?



## 1. Projection dans le futur

Ferme les yeux et imagine-toi dans 10 ans. À quoi ressemble ta vie si tu continues exactement sur la même voie qu'aujourd'hui ? Pense à tous les aspects :

- **Ton travail**
- **Tes relations** (*famille, ami-e-s, partenaire*)
- **Ta santé**
- **Tes passions**
- **Ton développement personnel**

*Par exemple, si tu es actuellement dans un job que tu n'aimes pas trop mais que tu gardes "en attendant", imagine-toi y être encore dans 10 ans. Ou si tu rêves d'apprendre une langue étrangère mais que tu remets toujours à plus tard, visualise-toi dans 10 ans ne parlant toujours que ta langue maternelle.*

- # Comment ça marche ?
- 
- ## 1. Projection dans le futur
- Ferme les yeux et imagine-toi dans 10 ans. À quoi ressemble ta vie si tu continues exactement sur la même voie qu'aujourd'hui ? Pense à tous les aspects :
- **Ton travail**
  - **Tes relations** (*famille, ami-e-s, partenaire*)
  - **Ta santé**
  - **Tes passions**
  - **Ton développement personnel**
- Par exemple, si tu es actuellement dans un job que tu n'aimes pas trop mais que tu gardes "en attendant", imagine-toi y être encore dans 10 ans. Ou si tu rêves d'apprendre une langue étrangère mais que tu remets toujours à plus tard, visualise-toi dans 10 ans ne parlant toujours que ta langue maternelle.*

# Comment ça marche ?



## 1. Projection dans le futur

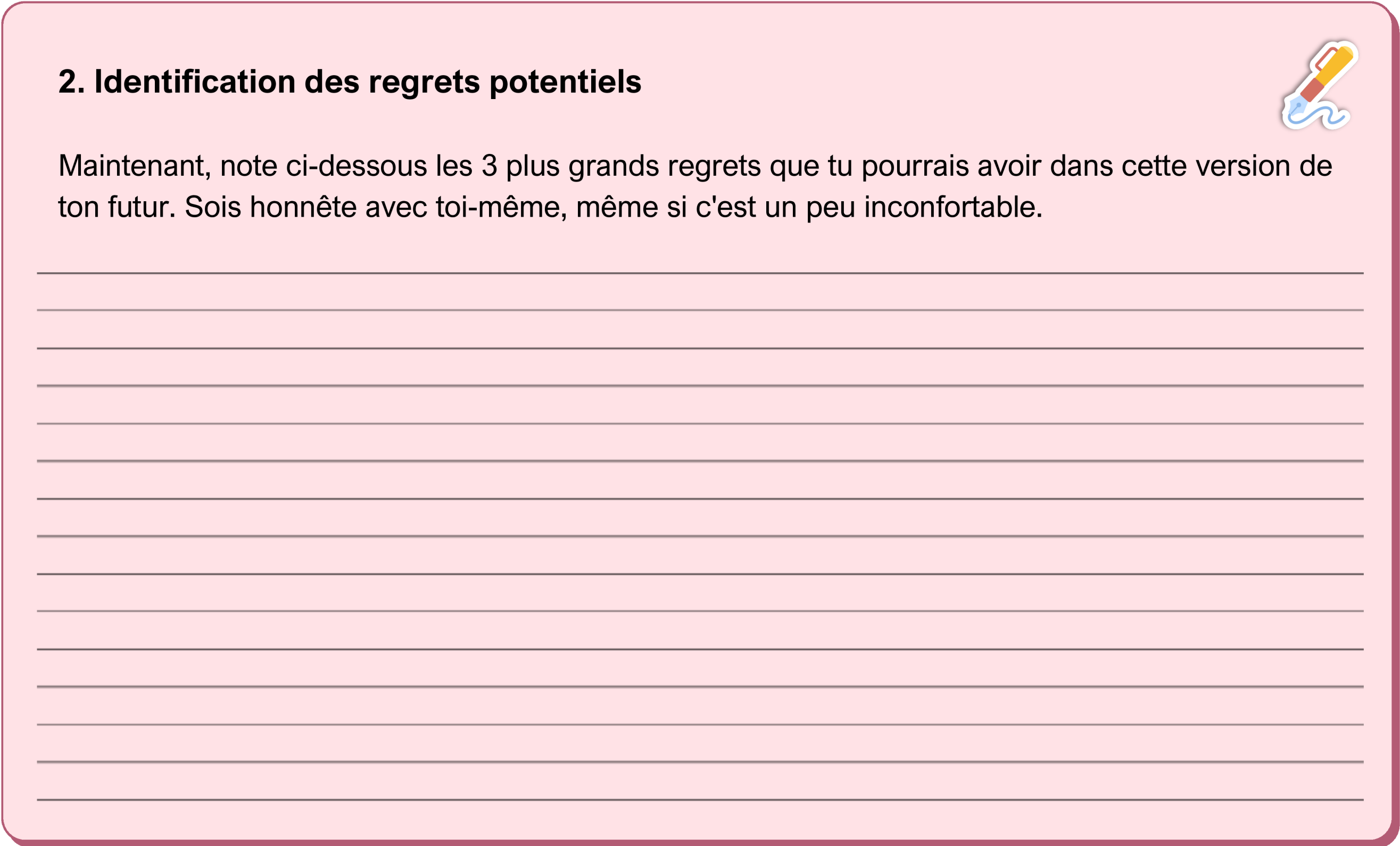
Ferme les yeux et imagine-toi dans 10 ans. À quoi ressemble ta vie si tu continues exactement sur la même voie qu'aujourd'hui ? Pense à tous les aspects :

- **Ton travail**
- **Tes relations** (*famille, ami-e-s, partenaire*)
- **Ta santé**
- **Tes passions**
- **Ton développement personnel**

*Par exemple, si tu es actuellement dans un job que tu n'aimes pas trop mais que tu gardes "en attendant", imagine-toi y être encore dans 10 ans. Ou si tu rêves d'apprendre une langue étrangère mais que tu remets toujours à plus tard, visualise-toi dans 10 ans ne parlant toujours que ta langue maternelle.*

## 2. Identification des regrets potentiels

Maintenant, note ci-dessous les 3 plus grands regrets que tu pourrais avoir dans cette version de ton futur. Sois honnête avec toi-même, même si c'est un peu inconfortable.

[illegible]

## 2. Identification des regrets potentiels

Maintenant, note ci-dessous les 3 plus grands regrets que tu pourrais avoir dans cette version de ton futur. Sois honnête avec toi-même, même si c'est un peu inconfortable.

Pour chaque regret,  
réponds à ces questions :

- **Quel est exactement ce regret ?**
- **Pourquoi serait-ce important pour toi ?**
- **Quelles opportunités ou expériences aurais-tu manquées ?**
- **Comment ce regret affecterait-il ton bonheur général ?**



**Exemple :**

- *Ne pas avoir voyagé davantage.*
- *Les voyages m'enrichissent et m'ouvrent l'esprit.*
- *J'aurais manqué de découvrir de nouvelles cultures, de me faire des ami-e-s du monde entier, d'apprendre sur moi-même.*
- *Je me sentirais frustré-e et limité-e dans mes expériences de vie.*

[illegible]



### 3. Analyse et réflexion

## Pour chaque regret, demande-toi :

- Que pourrais-tu faire dès maintenant pour éviter ce regret ?
- Qu'est-ce qui t'empêche de le faire aujourd'hui ?
- De quoi aurais-tu besoin pour surmonter ces obstacles ?



**Exemple :**

- *Je pourrais commencer à planifier un voyage, même court, chaque année.*
- *Le manque de temps et d'argent, la peur de l'inconnu.*
- *J'aurais besoin de mieux gérer mon budget, d'apprendre à organiser des voyages économiques, et peut-être de trouver un·e partenaire de voyage pour me rassurer.*

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper. There are no margins, text, or other markings on the page.

## 4. Ajustement de tes priorités

En te basant sur tes réflexions, établis 3 à 5 priorités pour ta vie. Pour chacune :

- Fixe un objectif clair et mesurable.
- Identifie les premières étapes concrètes à faire dans les prochaines semaines.
- Décide comment tu vas mesurer ton progrès.

### Example :

**Priorité : Voyager davantage**

**Objectif concret :** Faire au moins un voyage à l'étranger par an

## **Premières étapes :**

1. Ouvrir un compte épargne "voyages"
2. Rechercher des destinations abordables pour un premier voyage
3. Rejoindre un groupe de voyageurs-euses solo sur les réseaux sociaux

**Mesure du progrès :** Montant économisé chaque mois, nombre de destinations explorées

[illegible]

**Souviens-toi, cet exercice n'est pas là pour te stresser ou te faire peur.** C'est un outil bienveillant pour t'aider à vivre une vie qui te ressemble vraiment. Sois indulgent·e avec toi-même, célèbre chaque petit progrès, et n'oublie pas que tu as le droit de changer d'avis en cours de route !

**Tu es capable de grandes choses. Fais-toi confiance et lance-toi !**



Exercice N°2

# La Technique des Petits Pas

Transforme  
tes rêves en  
réalité. un  
mini-pas à la  
fois !





# La Technique des Petits Pas : Transforme tes rêves en réalité, un mini-pas à la fois !

## Pourquoi cette technique est géniale



Tu as un grand objectif qui te fait un peu peur ? Pas de panique ! La Technique des Petits Pas est là pour t'aider. L'idée, c'est de découper ton objectif en actions tellement petites qu'elles en deviennent presque ridicules. Pourquoi ? Parce que **ça rend les choses beaucoup moins intimidantes et beaucoup plus faciles à réaliser !**

## Comment ça marche ?

### 1. Choisis ton objectif



Pense à quelque chose que tu veux vraiment accomplir. Ça peut être n'importe quoi : apprendre une nouvelle langue, écrire un livre, créer ton entreprise, ou même ranger ce placard qui te nargue depuis des mois !

**Exemple :** "Je veux apprendre l'espagnol"

Mon objectif est :

---

---

---

---

---

---

### 2. Décompose-le en mini-actions

Maintenant, on va découper cet objectif en actions si petites qu'elles en deviennent presque drôles. L'idée, c'est que **chaque action soit si facile que tu ne puisses pas trouver d'excuse pour ne pas la faire.**

**Exemple pour apprendre l'espagnol :**



- Télécharger une application d'apprentissage des langues
- Apprendre à dire 5 mots de base
- Colle un post-it sur 5 objets avec leur nom en espagnol, comme "la puerta" sur ta porte.
- Écouter une chanson en espagnol (même si tu ne comprends rien !)
- Regarder 15 minutes d'une série en espagnol (avec des sous-titres)
- Apprendre à compter jusqu'à 10

## Mes mini-actions :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. Commence par la plus petite action



**Choisis l'action qui te semble la plus facile**, celle qui te fait dire *"Mais c'est ridicule, ça ne sert à rien !"*. C'est exactement celle-là qu'il faut faire en premier !

**Exemple :** Colle un post-it sur 5 objets avec leur nom en espagnol, comme "la puerta" sur ta porte.

**Ma plus petite action :**

---

---

---

**Chaque fois que tu accomplis une de ces mini-actions, félicite-toi !** Tu as le droit d'être fier·e de toi. Ces petites victoires vont t'encourager à continuer.

### 4. Enchaîne les petits pas

Une fois que tu as pris l'habitude de faire ces petites actions, tu peux commencer à les enchaîner ou à en ajouter de nouvelles, légèrement plus ambitieuses.

**Exemple :**

- Apprendre une nouvelle phrase en espagnol chaque jour
- Regarder 30 minutes d'une série en espagnol avec des sous-titres
- Essayer de commander un café en espagnol (même si tu mélanges avec du français !)



**Mes prochaines actions un peu plus ambitieuses :**

---

---

---

---

---

---

---

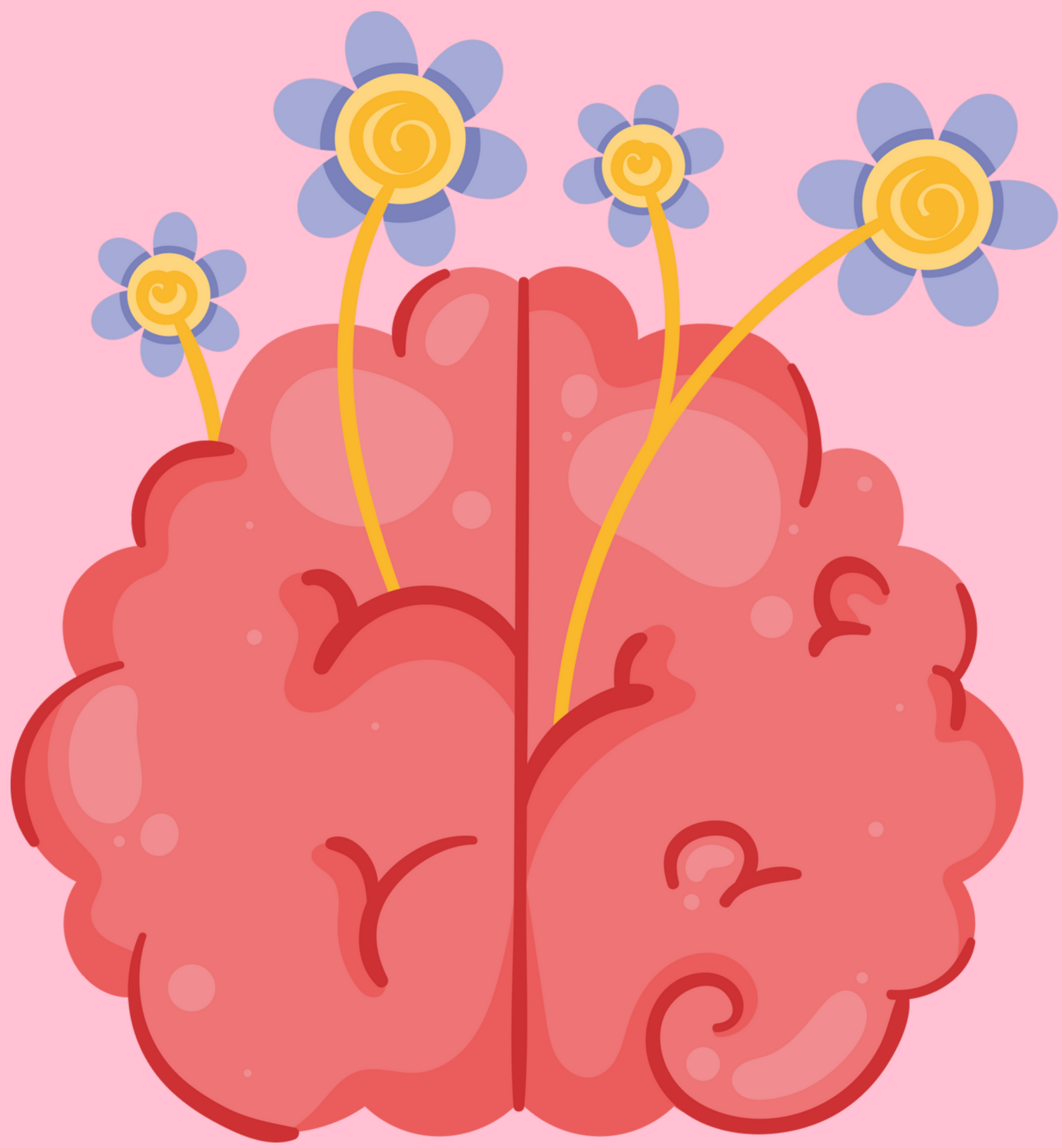
---

---

---







## Exercice N°3 L'Exercice du Désencombrement Mental

Fais le tri  
dans tes  
pensées et  
reprends le  
contrôle !



# L'Exercice du Désencombrement Mental : Fais le tri dans tes pensées et reprends le contrôle !

## Pourquoi cet exercice peut changer ta vie

**As-tu déjà ressenti cette sensation d'avoir la tête pleine, comme si tes pensées tournaient en boucle sans jamais s'arrêter ?** C'est épuisant, n'est-ce pas ? L'Exercice du Désencombrement Mental peut vraiment faire la différence. **Imagine pouvoir poser tout ce qui t'encombre sur du papier et soudainement ressentir un grand soulagement**, un espace pour respirer.

Cet exercice n'est pas juste un moyen de t'organiser, **c'est un moment que tu t'offres à toi-même pour retrouver de la clarté dans ce brouhaha mental**. Il te permet de libérer de l'espace pour tes vrais désirs, pour ce qui compte vraiment. Il va t'aider à te reconnecter à toi-même, à calmer ce flot incessant d'inquiétudes et à te concentrer sur ce que tu peux réellement accomplir.

**Tu verras, en faisant cet exercice, tu te sentiras plus léger·e, plus en paix, et surtout, plus en contrôle de ta vie.** C'est un petit pas vers plus de sérénité et moins de stress. Parce que tu mérites de vivre avec un esprit libre et apaisé.

## Comment ça marche ?

### 1. Prépare-toi



**Trouve un endroit calme où tu ne seras pas dérangé·e pendant au moins 15 minutes.** Prends de quoi écrire : une page blanche, la page suivante de ce carnet, ou même ton ordinateur si tu préfères. L'important, c'est que tu te sentes à l'aise pour écrire librement.

### 2. Écris sans filtre pendant 10 minutes



C'est parti ! Pendant 10 minutes, écris absolument tout ce qui te passe par la tête. Tes inquiétudes, tes tâches en retard, tes rêves, tes frustrations... **Tout y passe ! Ne te censure pas**, ne cherche pas à faire de belles phrases. L'objectif est de vider ton esprit sur le papier.

## Exemples de choses que tu pourrais écrire :

### Tâches à accomplir :

"Je dois payer la facture d'électricité avant vendredi."  
"N'oublie pas d'acheter un cadeau d'anniversaire pour Sarah."  
"Il faut que je prenne rendez-vous chez le médecin pour ce mal de dos."  
"Je dois terminer ce projet pour le travail d'ici jeudi."

### Inquiétudes et stress :

"Je m'inquiète pour ma présentation au travail demain."  
"Je suis stressé·e par les résultats médicaux à venir."  
"J'ai peur de ne pas réussir à respecter mes deadlines."  
"L'état du monde en ce moment me rend anxieux·se."

### Pensées récurrentes ou distractives :

"Je n'arrête pas de penser à cette dispute avec (un ami)."  
"Pourquoi est-ce que j'ai toujours cette sensation de ne pas être à la hauteur ?"  
"Je repense sans cesse à cette erreur que j'ai faite la semaine dernière."

### Rêves et aspirations :

"J'aimerais voyager plus, découvrir de nouveaux endroits."  
"Je rêve de changer de carrière, mais je ne sais pas par où commencer."  
"Un jour, j'aimerais vraiment apprendre à jouer du piano."

### Frustrations et émotions :

"Je suis frustré·e par mon manque de discipline pour aller à la salle de sport."  
"Je me sens déçu·e par la façon dont j'ai réagi lors de cette réunion."  
"Pourquoi est-ce que je suis toujours si fatigué·e en ce moment ?"

### Projets en attente :

"Je dois finir de rénover la chambre d'amis."  
"Ça fait des mois que je veux organiser une soirée avec mes amis, mais je n'ai toujours pas pris le temps."  
"Je dois mettre à jour mon CV, mais je ne sais pas par où commencer."

Écris sans filtre pendant 10 minutes



A large, empty area with horizontal lines for writing, occupying the majority of the page below the header.



### 3. Classe tes préoccupations

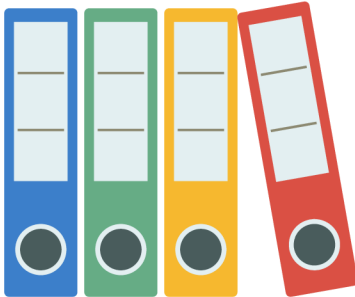
Maintenant que tu as tout écrit, il est temps de faire le tri. Relis ta liste et classe chaque point dans l'une de ces trois catégories :

**1. Ce que tu peux faire tout de suite**

Ce sont les actions rapides, que tu peux réaliser dans les prochaines minutes ou heures.

**2. Ce que tu dois organiser pour plus tard**

Les tâches qui demandent plus de temps ou de préparation.



**3. Ce sur quoi tu n'as aucun contrôle et que tu dois laisser aller**

Les choses qui ne dépendent pas de toi et sur lesquelles tu ne peux pas agir directement.

**Exemple de classement :**

- Tout de suite : Appeler le plombier, souhaiter l'anniversaire de ta tante
- À organiser : Préparer l'entretien, commencer le rapport, se renseigner sur des programmes de remise en forme
- Laisser aller : Les inquiétudes sur la situation politique

| Ce que tu peux faire<br>tout de suite | Ce que tu dois<br>organiser pour plus tard | Ce sur quoi tu n'as<br>aucun contrôle et que<br>tu dois laisser aller |
|---------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                                       |                                            |                                                                       |

**Ce que tu peux faire tout de suite**

## Ce que tu dois organiser pour plus tard

**Ce sur quoi tu n'as aucun  
contrôle et que tu dois  
laisser aller**

## 4. Passe à l'action

- **Pour la catégorie "tout de suite"** : fais ces tâches immédiatement après l'exercice. Tu verras, ça te soulagera énormément !
- **Pour la catégorie "à organiser"** : prends le temps de planifier ces tâches dans ton agenda ou ta to-do list.
- **Pour la catégorie "laisser aller"** : pratique l'acceptation. Reconnais que certaines choses sont hors de ton contrôle. Même si ce n'est pas facile, essaie d'imaginer ces pensées quitter ton esprit, comme si tu te délestaient d'un poids imaginaire. Visualise-les s'éloigner, un peu comme des nuages qui se dissipent dans le ciel, te laissant avec un esprit plus clair et plus léger. Ce processus de lâcher-prise demande de la pratique, mais **plus tu t'y exerces, plus il deviendra naturel de laisser partir ce sur quoi tu n'as aucun contrôle.**

### Pourquoi ça marche ?



1. **Ça libère de l'espace mental** : En écrivant tes préoccupations, tu les "décharges" de ton esprit.
2. **Ça clarifie tes priorités** : Le classement t'aide à voir ce qui est vraiment important et urgent.
3. **Ça réduit l'anxiété** : Agir sur ce que tu peux contrôler diminue le sentiment d'impuissance.
4. **Ça améliore ta productivité** : En te concentrant sur les actions concrètes, tu avances plus efficacement.

### Un dernier conseil



**N'hésite pas à refaire cet exercice régulièrement, par exemple une fois par semaine.** Avec le temps, tu deviendras plus habile à identifier rapidement ce qui encombre ton esprit et à agir en conséquence.

Rappelle-toi : ton bien-être mental est important. **Prendre le temps de faire le tri dans tes pensées**, c'est t'offrir un moment de paix et de clarté. Tu le mérites amplement !







## Exercice N°4 L'Audit des Valeurs

Vis en accord  
avec tes  
principes et  
épanouis-toi !



## L'Audit des Valeurs : Vis en accord avec tes principes et épanouis-toi !

### Pourquoi cet exercice peut changer ta vie



**As-tu déjà ressenti cette sensation troublante, comme si quelque chose manquait, malgré tout ce que tu as accompli ?** Parfois, ce sentiment provient du fait que nous ne vivons pas en harmonie avec nos valeurs les plus profondes. L'Audit des Valeurs est là pour t'aider à faire le point et à te recentrer sur ce qui compte vraiment pour toi.

**Imagine cet exercice comme un GPS pour ton âme :** il t'indique si tu es sur la bonne route ou si un petit détour s'impose. Découvrir ce qui est réellement important pour toi te permet de créer une vie qui résonne profondément avec tes principes et aspirations. En faisant cet audit, tu t'offres l'opportunité de te réaligner avec tes valeurs, de donner un sens véritable à ton quotidien et de t'épanouir pleinement.

### Comment trouver tes valeurs ?



**Voici quelques questions concrètes pour t'aider à identifier tes valeurs.** Prends le temps d'y réfléchir et note ce qui te vient à l'esprit :

- 1. Quand t'es-tu sentie particulièrement fière de toi récemment ? Pourquoi ?** Par exemple : "J'étais fière quand j'ai défendu mon collègue face à une remarque injuste du patron." *Cela pourrait indiquer que la justice est une valeur importante pour toi.*
- 2. Qu'est-ce qui te met vraiment en colère quand tu le vois aux infos ?** Par exemple : "Ça m'énerve de voir la pollution des océans." *Cela pourrait signifier que le respect de l'environnement est une de tes valeurs clés.*
- 3. Si tu avais une journée parfaite, à quoi ressemblerait-elle ?** Par exemple : "Une journée parfaite serait de faire un pique-nique en famille, puis de lire un bon livre." *Cela pourrait indiquer que la famille et l'apprentissage sont des valeurs importantes pour toi.*
- 4. Quand tu étais petite, qu'est-ce qui te faisait rêver comme métier ? Pourquoi ?** Par exemple : "Je voulais être artiste pour créer de belles choses." *Cela pourrait signifier que la créativité est une de tes valeurs.*
- 5. Qu'est-ce que tu aimerais qu'on dise de toi à ton 80ème anniversaire ?** Par exemple : "J'aimerais qu'on dise que j'ai toujours été là pour aider les autres." *Cela pourrait indiquer que la compassion est une valeur importante pour toi.*
- 6. Quel compliment te touche le plus quand on te le fait ?** Par exemple : "Ça me touche quand on me dit que je suis authentique." *Cela pourrait signifier que l'honnêteté est une de tes valeurs clés.*

## Exemples de valeurs concrètes :

- **Équilibre vie pro/perso** : Tu cherches à avoir du temps pour toi et ta famille, pas juste pour le boulot.
- **Indépendance financière** : Tu veux pouvoir subvenir à tes besoins sans dépendre de quelqu'un d'autre.
- **Aventure** : Tu aimes sortir de ta zone de confort et découvrir de nouvelles choses.
- **Bien-être** : Tu accordes de l'importance à ta santé physique et mentale.
- **Engagement social** : Tu veux contribuer à rendre le monde meilleur.
- **Authenticité** : Tu veux pouvoir être toi-même dans toutes les situations.
- **Développement personnel** : Tu cherches toujours à t'améliorer et à apprendre.
- **Amitié** : Tes relations amicales sont une priorité dans ta vie.
- **Créativité** : Tu aimes exprimer ta personnalité de manière originale.
- **Réussite professionnelle** : Ta carrière est une source importante d'épanouissement pour toi.

N'oublie pas, il n'y a pas de **"bonnes"** ou de **"mauvaises"** valeurs. L'important est qu'elles te correspondent vraiment. Prends le temps de réfléchir à ce qui compte vraiment pour toi, pas à ce que la société ou ton entourage pensent que tu devrais valoriser.





## Surligne tes 10 valeurs les plus importantes



1. **Famille** : Prioriser les liens familiaux et le temps passé avec ses proches.
2. **Santé** : Prendre soin de son corps et de son esprit.
3. **Honnêteté** : Dire la vérité et agir avec intégrité.
4. **Amitié** : Cultiver des relations sincères et durables.
5. **Amour** : Chercher et donner de l'affection et de l'intimité.
6. **Liberté** : Pouvoir faire ses propres choix sans contraintes excessives.
7. **Respect** : Traiter les autres et soi-même avec considération.
8. **Réussite professionnelle** : Atteindre ses objectifs de carrière.
9. **Apprentissage continu** : Toujours chercher à s'améliorer et à acquérir de nouvelles connaissances.
10. **Créativité** : Exprimer son originalité et son imagination.
11. **Indépendance financière** : Être capable de subvenir à ses besoins sans dépendre des autres.
12. **Aventure** : Rechercher de nouvelles expériences et prendre des risques.
13. **Compassion** : Être sensible aux difficultés des autres et vouloir les aider.
14. **Équilibre travail-vie personnelle** : Maintenir une harmonie entre vie professionnelle et vie privée.
15. **Accomplissement personnel** : Se sentir fier de ses réalisations.
16. **Sécurité** : Se sentir protégé et à l'abri du danger.
17. **Environnement** : Protéger la nature et vivre de manière écologique.
18. **Justice sociale** : Lutter pour l'égalité et l'équité dans la société.
19. **Spiritualité** : Cultiver une connexion avec une force supérieure ou un sens plus profond de l'existence.
20. **Plaisir** : Rechercher le bonheur et la satisfaction dans la vie quotidienne.
21. **Reconnaissance** : Être apprécié et valorisé pour ses contributions.
22. **Stabilité** : Maintenir une vie prévisible et ordonnée.
23. **Innovation** : Créer ou soutenir de nouvelles idées et technologies.
24. **Communauté** : S'impliquer et contribuer à son environnement social.
25. **Discipline** : Maintenir un comportement contrôlé et cohérent.
26. **Diversité** : Apprécier et promouvoir les différences culturelles et individuelles.
27. **Excellence** : Viser la meilleure qualité possible dans ses actions.
28. **Tradition** : Respecter et perpétuer les coutumes et pratiques héritées.
29. **Harmonie** : Rechercher l'équilibre et la paix dans ses relations et son environnement.
30. **Loyauté** : Rester fidèle à ses engagements et aux personnes importantes dans sa vie.
31. **Courage** : Affronter ses peurs et agir malgré les difficultés.
32. **Humour** : Apprécier et utiliser le rire et la légèreté dans la vie.
33. **Leadership** : Guider et inspirer les autres.
34. **Modestie** : Rester humble malgré ses succès.
35. **Passion** : Poursuivre ses intérêts avec enthousiasme et dévouement.
36. **Persévérance** : Continuer malgré les obstacles et les échecs.
37. **Responsabilité** : Assumer les conséquences de ses actes et décisions.
38. **Sagesse** : Utiliser son expérience et ses connaissances pour prendre de bonnes décisions.
39. **Simplicité** : Vivre de manière minimaliste et sans complications inutiles.
40. **Générosité** : Donner librement de son temps, de ses ressources ou de son attention.
41. **Authenticité** : Être fidèle à soi-même et à ses convictions.
42. **Flexibilité** : S'adapter facilement aux changements et aux nouvelles situations.
43. **Gratitude** : Apprécier et reconnaître le positif dans sa vie.
44. **Optimisme** : Maintenir une attitude positive face à l'avenir.
45. **Patience** : Accepter les délais et les difficultés sans s'énervier.
46. **Résilience** : Se remettre rapidement des difficultés et des échecs.
47. **Tolérance** : Accepter les opinions et comportements différents des siens.
48. **Curiosité** : Avoir envie d'apprendre et de découvrir de nouvelles choses.
49. **Empathie** : Comprendre et partager les sentiments des autres.
50. **Pleine conscience** : Être pleinement présent et conscient dans l'instant présent.

## 2. Classe tes valeurs : Qu'est-ce qui compte vraiment pour toi ?

Tu as identifié tes 10 valeurs principales. C'est déjà un grand pas. Maintenant, on va aller un peu plus loin. Pourquoi ? Parce que parfois, dans la vie, on doit faire des choix difficiles. Savoir ce qui compte le plus pour toi peut t'aider dans ces moments-là.

### Voici comment faire :

1. Prends ta liste de 10 valeurs.
2. Demande-toi : *"Si je ne pouvais en garder que 5, lesquelles choisirais-je ?"*
3. Une fois que tu as tes 5, fais la même chose : *"Et si je n'en gardais que 3 ?"*
4. Enfin, si c'était la dernière valeur que tu pouvais garder, laquelle serait-ce ?



**C'est normal si c'est un peu difficile.** Nos valeurs sont toutes importantes, c'est ce qui fait de nous qui nous sommes !

Écris tes valeurs ici, de la plus importante (1) à la moins importante (10) :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

## 3. Vis-tu en accord avec tes valeurs ? Faisons le point !

Bravo d'avoir identifié tes valeurs principales ! Maintenant, le défi, c'est de les vivre au quotidien. Voici un petit exercice sympa pour t'aider à rester sur la bonne voie :

À la fin de chaque mois, prends un moment rien que pour faire le point !

Pour chacune de tes 10 valeurs, pose-toi cette question :

"Sur une échelle de 1 à 10, à quel point ai-je vécu en accord avec cette valeur ce mois-ci ?"

1 = Oups, j'ai complètement oublié cette valeur ce mois-ci

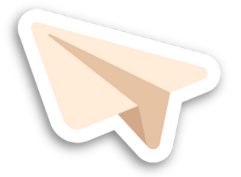
5 = J'y ai pensé de temps en temps, mais je pourrais faire mieux

10 = Waouh, j'ai totalement incarné cette valeur !





## 4. Analyse tes résultats



### Quelques petits conseils :

- **Sois honnête avec toi-même, mais aussi bienveillant(e).** On n'est pas là pour se juger, mais pour progresser !
- **Si une valeur a une note basse, ne te décourage pas !** C'est une super opportunité pour réfléchir à comment tu pourrais mieux l'honorer le mois prochain.
- Célèbre tes réussites ! Si tu as une note élevée pour une valeur, **prends le temps de te féliciter.** C'est important de reconnaître tes efforts.
- **À la fin de l'exercice, regarde s'il y a des tendances.** Y a-t-il des valeurs que tu honores naturellement ? D'autres qui sont plus difficiles à vivre au quotidien ?
- **N'hésite pas à ajuster tes objectifs.** La vie change, et c'est normal que tes priorités évoluent aussi.

Souviens-toi, l'idée n'est pas d'être parfait(e), mais de **progresser petit à petit.** Chaque petit pas compte !

Choisis une date chaque mois pour ce rendez-vous avec toi-même. Tu verras, c'est un super moment pour prendre du recul et **t'assurer que tu vis vraiment la vie qui te correspond.**

### Pourquoi ça marche ?



1. **Ça clarifie tes priorités :** En identifiant tes valeurs, tu sais ce qui compte vraiment pour toi.
2. **Ça augmente ta conscience de soi :** L'évaluation régulière te rend plus attentif·ve à tes actions quotidiennes.
3. **Ça guide tes décisions :** Connaître tes valeurs t'aide à faire des choix plus alignés avec qui tu es vraiment.
4. **Ça booste ta satisfaction de vie :** Vivre en accord avec tes valeurs augmente ton sentiment d'authenticité et de bien-être.

Rappelle-toi, **cet audit n'est pas un jugement, c'est un outil d'évolution personnelle.** Il n'y a pas de "bonne" ou de "mauvaise" note. L'important est d'être conscient·e de tes valeurs et de faire de ton mieux pour vivre en harmonie avec elles.

En prenant le temps de faire cet audit régulièrement, **tu te donnes les moyens de créer une vie qui te ressemble vraiment.** C'est un cadeau que tu te fais à toi-même !



## Exercice N°5 La Méthode des Trois Colonnes :

Transforme  
ta vie, une  
action à la  
fois !



# La Méthode des Trois Colonnes : Transforme ta vie, une action à la fois !

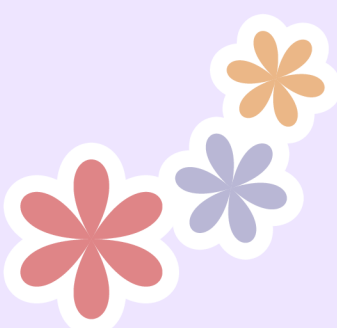


## Pourquoi cet exercice peut changer ta vie

La Méthode des Trois Colonnes va révolutionner ta vie en rendant le changement personnel facile et excitant. Elle combine clarté, action concrète et flexibilité, te permettant de visualiser précisément tes objectifs et de passer à l'action de manière ciblée. **En équilibrant ce que tu veux commencer, arrêter et continuer, tu cultives une approche holistique de ton développement personnel**, nourrissant à la fois ta motivation et ton estime de soi.

Cette méthode agit comme un catalyseur de transformation, s'adaptant à tous les aspects de ta vie. Elle encourage une prise de conscience profonde, célèbre tes progrès et maintient une dynamique de croissance continue. **En devenant l'architecte de ton propre développement, tu acquiers les outils pour façonner activement ta vie**, plutôt que de simplement réagir aux circonstances.

## Comment ça marche ?



### 1. Prépare ton espace de réflexion

Installe-toi dans un endroit calme et agréable. Imprime la feuille contenant les trois colonnes située à la page suivante.

### 2. Remplis tes colonnes

Réfléchis à ta vie actuelle et à ce que tu voudrais améliorer. Puis, remplis chaque colonne :

- **Commencer** : Les nouvelles habitudes ou actions que tu veux intégrer dans ta vie.
- **Arrêter** : Les comportements ou habitudes que tu veux abandonner car ils ne te servent plus.
- **Continuer** : Les bonnes pratiques que tu as déjà et que tu veux maintenir.

N'hésite pas à être spécifique et concret·ète dans tes formulations ! **Quelques exemples**

| Commencer                                                                                  | Arrêter                                                     | Continuer                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Bloquer 30 minutes par jour pour une activité qui te fait plaisir (lecture, yoga, dessin). | Sauter le petit-déjeuner par manque de temps.               | Lire un livre par mois sur un sujet qui te passionne.                   |
| Organiser une soirée entre filles une fois par mois.                                       | Consulter tes emails professionnels après 20h.              | Appeler ta meilleure amie chaque semaine pour prendre de ses nouvelles. |
| Mettre en place un budget mensuel et le suivre avec une app.                               | Te comparer constamment aux autres sur les réseaux sociaux. | Faire 10 000 pas par jour, même si c'est en plusieurs fois.             |



Commencer

Arrêter

Continuer

Commencer

Arrêter

Continuer

### 3. Choisis tes priorités

Pour chaque colonne, sélectionne 1 à 3 actions qui te semblent les plus importantes ou les plus faciles à mettre en place. Ce seront tes objectifs principaux pour le mois à venir.

#### 4. Passe à l'action

Maintenant que tu as identifié tes priorités, il est temps de les mettre en pratique. Voici comment aborder chaque colonne :

##### Colonne "Commencer" :



- Choisis une nouvelle habitude à adopter.
- Fixe un moment précis dans ta journée pour la pratiquer.
- Utilise des outils pour ne pas oublier : alarme sur ton téléphone, post-it sur ton miroir, ou une app de suivi d'habitudes.
- Demande à une amie de te soutenir et de vérifier tes progrès régulièrement.

**Exemple :** Si tu veux commencer à méditer 10 minutes chaque matin, programme une alarme à 7h et place ton tapis de yoga près de ton lit.

##### Colonne "Arrêter" :



- Identifie ce qui déclenche le comportement que tu veux arrêter.
- Prépare une action positive à faire à la place.
- Modifie ton environnement pour éviter la tentation.

**Exemple :** Si tu veux arrêter de grignoter devant la TV le soir, remplace les snacks par une tisane relaxante et garde tes mains occupées avec un livre ou du tricot.

##### Colonne "Continuer" :



- Reconnais et célèbre tes efforts pour maintenir ces bonnes habitudes.
- Réfléchis à comment les rendre encore plus agréables ou efficaces.
- Note les bénéfices que tu en tires pour rester motivé.e.

**Exemple :** Si tu continues de faire du sport régulièrement, récompense-toi avec une nouvelle tenue de sport chaque mois et note comment tu te sens après chaque séance.

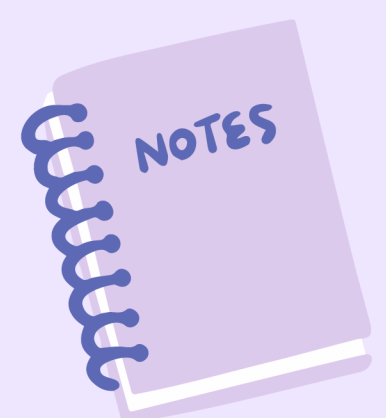
**N'oublie pas : le changement prend du temps.** Sois patient.e et bienveillant.e envers toi-même. Chaque petit pas compte !

#### 5. Révise mensuellement

À la fin de chaque mois, prends un moment pour faire le point :

- Qu'as-tu réussi à mettre en place ?
- Quels ont été les défis ?
- Que veux-tu ajuster pour le mois suivant ?

**Mets à jour tes colonnes en fonction de tes progrès et de tes nouvelles aspirations.**



## Pourquoi ça marche ?

1. **C'est simple et visuel** : Les trois colonnes donnent une structure claire à tes objectifs.
2. **Ça équilibre le positif et le négatif** : Tu te concentres autant sur ce que tu veux améliorer que sur ce que tu fais déjà bien.
3. **Ça encourage l'action** : En identifiant des comportements concrets, tu sais exactement quoi faire.
4. **C'est flexible** : Tu peux l'adapter à tous les domaines de ta vie (travail, relations, santé, etc.).

### Quelques astuces pour maximiser l'efficacité de ta méthode



1. **Sois spécifique** : Au lieu de *"faire plus de sport"*, écris *"faire 30 minutes de jogging 3 fois par semaine"*.
2. **Équilibre tes colonnes** : Essaie d'avoir un nombre similaire d'éléments dans chaque colonne pour une approche bien ronde.
3. **Commence petit** : Ne te surcharge pas. Mieux vaut réussir 3 petits changements que d'échouer sur 10 grands objectifs.
4. **Visualise** : Affiche tes colonnes à un endroit visible pour te rappeler quotidiennement tes objectifs.
5. **Sois flexible** : Si quelque chose ne fonctionne pas, n'hésite pas à l'ajuster ou à le remplacer lors de ta révision mensuelle.





**Bravo !**

**Te voilà arrivé-e à la fin de ce carnet**, et laisse-moi te dire une chose : **tu as de quoi être fier-e de toi !** Tu as fait preuve de courage, de persévérance et d'ouverture d'esprit en explorant ces 5 exercices. **Bravo !**

**Un petit récap' de ton aventure :**

Tu te souviens de là où tu en étais quand tu as ouvert ce carnet pour la première fois ?

**Regarde tout le chemin que tu as parcouru :**

1. Tu as anticipé tes regrets pour mieux orienter ta vie.
2. Tu as appris à atteindre tes objectifs à petits pas.
3. Tu as fait le ménage dans ta tête pour y voir plus clair.
4. Tu as exploré tes valeurs afin de vivre en accord avec elles.
5. Tu as structuré ton développement personnel grâce à la méthode des trois colonnes.

**Quel voyage, n'est-ce pas ?**

Mais tu sais quoi ? Ce n'est que le commencement d'une aventure encore plus grande : celle de **devenir la meilleure version de toi-même, jour après jour**. Ces exercices ne sont pas une destination, mais des outils pour t'accompagner tout au long de ta vie.

*P.S. : N'hésite pas à revenir à ce carnet chaque fois que tu en ressentiras le besoin. Il sera toujours là pour toi, comme un ami bienveillant, prêt à t'écouter et à t'inspirer. Bonne route, et surtout, prends soin de toi.*



# Psssst, pas si vite !



**Le fait d'avoir terminé ce cahier d'exercice te donne droit à une réduction secrète !**

En guise de remerciement pour ton engagement à travailler sur toi-même, nous sommes ravis de t'offrir une réduction exclusive de 30% sur la formation de ton choix. Pour profiter de cette offre exceptionnelle, rien de plus simple : utilise le code promo **CARNETSECRET** lors de ta commande.

Pour découvrir la gamme de formations qui peuvent t'aider à continuer ton voyage d'amélioration personnelle, il te suffit de te rendre sur notre site web à l'adresse suivante : <https://www.tuvasprendresoindeto.com/> Choisis la formation qui résonne le plus avec toi et tes besoins actuels, et n'oublie pas d'appliquer ton code promo pour bénéficier de cette réduction inédite.

C'est notre manière de te soutenir dans ta quête de bien-être et d'épanouissement personnel. Alors, n'hésite pas à profiter de cette opportunité pour poursuivre ta transformation.

