**VOICI VOS ACTIONS DU JOUR A REALISER :**

1. Ecrire votre réponse à la question : “Si vous n’aviez aucune limitation, conséquences ni responsabilité, à quoi aimeriez-vous que votre vie ressemble dans 12 mois ? ”

2. Passer en revue vos différents domaines de vie et écrire 25 raisons pour lesquelles c'est indispensable que cette vision se réalise. (Pensez à “pourquoi?” “pour quoi?” “pour qui?”)

3. Ecrire sur une feuille de papier volante, l'histoire limitante ou la croyance limitante à propos de vous qui vous limite tant que vous lui accordez du crédit et qui pourrait vous empêcher d'atteindre votre vision.

5. Traiter les croyances le plus féroces en suivant ce tableau :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CROYANCES LIMITANTES** | **CONTRAIRE POSITIF** | **PREUVE DU CONTRAIRE POSITIF** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

4. Se filmer entrain de brûler la feuille et partager la vidéo sur le groupe afin d’ancrer votre décision d’évolution

5. Ecrire la croyance constructive à propos de votre identité que vous voulez incarner pour atteindre votre vision.