

Osez chasser l'impossible et rendez-le possible

BOOK DES *Possibles*

- PAR CHARLY VIGNÉ -

Bienvenue dans cette aventure *extraordinaire*



Vivre la vie de nos rêves ne doit pas se résumer à vivre la vie de quelqu'un d'autre ou d'atteindre une vie "parfaite".
Il s'agit de se révéler, et non de changer.

S'aligner avec soi-même c'est commencer par se connaître pour pouvoir définir ce qui nous motive, ce qui nous passionne, ce qui nous inspire, **ce qui nous fait vibrer.**

Tu n'as pas besoin de ce livret pour "devenir la meilleure version de toi-même", mais il pourra t'accompagner dans la quête du sens de ta vie et te donner des clés afin d'atteindre tes objectifs.

Alors, vis la vie que TU rêves de vivre. **Ose chasser l'impossible et rends-le possible.** Fais les choses que tu as toujours voulu faire. Sois effrayé.e et nerveux.se... et fais-le quand même !

**PRENDS LES COMMANDES ET FAIS DE TA
VIE UNE AVENTURE EXTRAORDINAIRE.**

Charly

C'est quoi l'impossible ?

PAR DÉFINITION : INCAPABLE D'ÊTRE ACCOMPLI

Mais est-ce réellement vrai ?

La façon dont nous utilisons le mot "impossible" est souvent pour renforcer une forte conviction que quelque chose ne peut être fait. **C'est la limite de notre barrière mentale, la ligne que nous décidons de tracer.**

Aller sur la lune ? Impossible! Jusqu'à ce que quelqu'un rende cela possible.

Escalader le mont Everest sans oxygène ? Impossible! Jusqu'à ce que quelqu'un le fasse. Courir un marathon en moins de 2h ?...

**IMPOSSIBLE N'EST VALABLE QUE JUSQU'À
CE QUE NOUS LE PROUVIONS FAUX.**

Une fois que nous réalisons que la plus grande force qui nous retient est notre propre croyance, nous avons les **moyens de la changer**. Faites avancer cette ligne dans votre esprit et vous serez étonné.e de voir jusqu'où "impossible" peut vous mener.

Il est temps de repousser les limites, de défier les idées préconçues et de croire en nos capacités à accomplir **des choses extraordinaires**. Les plus grands exploits de l'histoire ont été réalisés par des personnes qui ont refusé de se contenter du statu quo et qui ont osé **voir au-delà de ce qui était considéré comme impossible**.



POUR ALLEZ DE L'AVANT, IL FAUT SAVOIR D'OÙ L'ON PART.

Evalue ta situation, sois honnête avec toi-même, la sincérité est le point de départ de ta nouvelle aventure.

UN PEU

BEAUCOUP

J'EXPRIME MA GRATITUDE QUOTIDIENNEMENT		☐	☐	☐	☐	☐
JE SENS QUE JE CONTROLE MA VIE		☐	☐	☐	☐	☐
JE SUIS OPTIMISTE		☐	☐	☐	☐	☐
JE VIS LE MOMENT PRÉSENT AUTANT QUE JE PEUX		☐	☐	☐	☐	☐
JE SOURIS AUX PERSONNES AUTOUR DE MOI		☐	☐	☐	☐	☐
JE ME SENS INSPIRÉ.E CHAQUE JOUR		☐	☐	☐	☐	☐
J'AIME OÙ JE VIS		☐	☐	☐	☐	☐
JE ME RÉVEILLE PLEIN.E D'ÉNERGIE AU QUOTIDIEN		☐	☐	☐	☐	☐
JE FAIS DE L'EXERCICE AU MOINS 3 FOIS PAR SEMAINE		☐	☐	☐	☐	☐
JE DORS BIEN		☐	☐	☐	☐	☐
JE PASSE DU TEMPS EN NATURE		☐	☐	☐	☐	☐
JE SUIS ORGANISÉ.E		☐	☐	☐	☐	☐
J'AIME LE TRAVAIL QUE JE FAIS		☐	☐	☐	☐	☐
J'AIDE LES AUTRES		☐	☐	☐	☐	☐
J'AI DE BONNES RELATIONS AVEC MES PROCHES		☐	☐	☐	☐	☐
JE FAIS PARTIE D'UNE COMMUNAUTÉ		☐	☐	☐	☐	☐
J'ESSAYE SOUVENT DE NOUVELLES CHOSES ET J'ADORE						
APPRENDRE		☐	☐	☐	☐	☐
JE PASSE DU TEMPS À PRENDRE SOIN DE MOI		☐	☐	☐	☐	☐
JE ME CHALLENGE SOUVENT ET J'ADORE CA		☐	☐	☐	☐	☐
JE ME SENS CAPABLE D'ALLER CHERCHER L'IMPOSSIBLE		☐	☐	☐	☐	☐

faisons le point

Qui suis-je ?

AU PREMIER ABORD, UNE QUESTION À LAQUELLE IL SEMBLE ASSEZ FACILE DE RÉPONDRE MAIS QU'ON Y REGARDE DE PLUS PRÈS, C'EST UNE AUTRE HISTOIRE.

Et ce n'est pas un hasard, car trop souvent, le monde que nous créons manque d'espace pour ce type de réflexion. **Mais imagine un monde où les gens ne suivraient pas ce chemin tout tracé, dicté par la société, la famille...**

Imagine tous les rêves possibles, toute l'énergie positive libérée lorsque nous commençons à suivre notre propre chemin et non celui que quelqu'un d'autre a imaginé pour nous. **Imagine la joie de découvrir qui nous sommes vraiment, au-delà des attentes et des limitations imposées par les autres.**

Nous sommes tous uniques, avec des passions, des talents et des désirs qui nous sont propres. Et c'est en suivant notre véritable voie, en écoutant notre intuition, **que nous pouvons révéler notre véritable essence et exprimer tout notre potentiel.**

ALORS, OSE TE POSER CETTE QUESTION : QUI SUIS-JE VRAIMENT ? ET PLUS IMPORTANT ENCORE, OSE Y RÉPONDRE AVEC AUTHENTICITÉ ET COURAGE. NE LAISSE PAS LES ATTENTES DES AUTRES DÉFINIR TON IDENTITÉ.

Je suis : _ _ _ _ _

J'aime : _ _ _ _ _

Je suis passionné.e de : _ _ _ _ _

Je me sens confiant.e quand :
_ _ _ _ _

Je suis intrigué.e par : _ _ _ _ _

Je suis heureux.se quand je : _ _ _ _ _

Je suis fier.e de moi quand : _ _ _ _ _

Je suis inspiré.e par : _ _ _ _ _

Je suis motivé.e par : _ _ _ _ _

Je crois en : _ _ _ _ _

Je suis excité.e à propos de : _ _ _ _ _

J'ai l'habitude de : _ _ _ _ _

Un jour, je serai : _ _ _ _ _

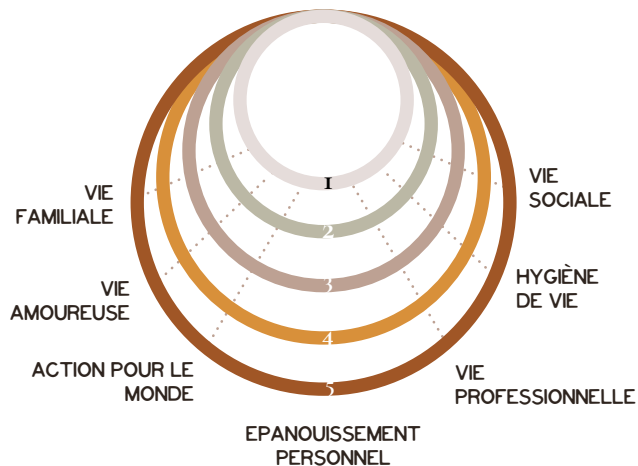


Les piliers du Possible

LA CLÉ DE LA RÉUSSITE RÉSIDE DANS TON
ÉQUILIBRE DES PILIERS DE VIE ET LÀ OÙ TU
DÉCIDERAS DE METTRE TON ÉNERGIE

Évalue la **perception de ta situation** sur chacun de ces piliers
- note-les de 1 (peu accompli) à 5 (très accompli) - ton propre
ressenti sans comparaison aux autres.

10



Maintenant, parmi ces piliers, **entoure tes priorités pour l'année** afin de savoir comment répartir ton énergie et te rapprocher pas à pas de tes objectifs de vie.



PETIT SOUVENIR D'EXPE AU KILIMANDJARO

Time is yours

DANS NOTRE SOCIÉTÉ MODERNE, NOTRE TRAIN DE VIE S'ACCÉLÈRE À UN RYTHME EFFRÉNÉ, ENTRAINANT AVEC LUI LE STRESS, LA PRÉCIPITATION ET UN CONSTANT SENTIMENT DE MANQUE DE TEMPS.

Nous sommes tous familiers avec cette sensation, n'est-ce pas ? Pourtant, il est assez intéressant de constater que malgré tout, la technologie nous permet en réalité de gagner du temps à presque tous les niveaux.

Alors pourquoi sommes-nous toujours aussi pressés et débordés ? Sommes-nous réellement en manque de temps ?

En réalité, les journées comptent toujours 24 heures, comme elles l'ont toujours fait. Alors qu'est-ce qui se passe ?

Peut-être est-il temps de changer de perspective, de nous regarder nous-mêmes et **d'établir nos priorités** plutôt que de nous focaliser sur le manque de temps en lui-même. Après tout, si nous disposons tous du même temps chaque jour, **la différence réside dans la façon dont nous choisissons de l'utiliser.**

As-tu déjà pris le temps de vérifier ton temps d'écran moyen ? Les conclusions peuvent être à la fois choquantes et révélatrices. Il est essentiel de prendre du recul, comme nous le faisons souvent, et de reconnaître la vérité derrière l'adage "moins, c'est plus".

Donne la priorité à ce qui est réellement important pour toi. Laisse de côté le superflu et à la fin de la journée, tu constateras que ta perspective a déjà changé.

N'oublie pas : tu es maître de ton temps, alors décide-en chaque jour. Fais des choix conscients et aligne tes actions sur ce qui compte vraiment pour toi. **En faisant cela, tu découvriras que le temps cesse d'être un ennemi et se transforme en un allié précieux dans ta quête d'une vie plus équilibrée et épanouissante.**

Type (semaine)

07H	-	-	-	-	-	-	-	-	-
08H	-	-	-	-	-	-	-	-	-
09H	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10H	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11H	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12H	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13H	-	-	-	-	-	-	-	-	-
14H	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15H	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16H	-	-	-	-	-	-	-	-	-
17H	-	-	-	-	-	-	-	-	-
18H	-	-	-	-	-	-	-	-	-
19H	-	-	-	-	-	-	-	-	-
20H	-	-	-	-	-	-	-	-	-
21H	-	-	-	-	-	-	-	-	-
22H	-	-	-	-	-	-	-	-	-
23H	-	-	-	-	-	-	-	-	-

LA FORCE DES ROUTINES

Si nous nous comportons de la même façon dans une situation régulière, nous développons des routines. Nous n'avons plus besoin de penser aux actions consciemment («maintenant, c'est l'heure d'un café»), mais d'agir «inconsciemment selon une routine.



Type (week-end)

07H	-	-	-	-	-	-	-	-	-
08H	-	-	-	-	-	-	-	-	-
09H	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10H	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11H	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12H	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13H	-	-	-	-	-	-	-	-	-
14H	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15H	-	-	-	-	-	-	-	-	15
16H	-	-	-	-	-	-	-	-	-
17H	-	-	-	-	-	-	-	-	-
18H	-	-	-	-	-	-	-	-	-
19H	-	-	-	-	-	-	-	-	-
20H	-	-	-	-	-	-	-	-	-
21H	-	-	-	-	-	-	-	-	-
22H	-	-	-	-	-	-	-	-	-
23H	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Afin de mieux s'organiser et de rendre ta vie quotidienne plus productive, voici quelques idées de routines à adopter :

- Rédiger et classer par ordre de priorité les to-do-list
- Fixer des objectifs
- S'entraîner et se bouger
- Dormir suffisamment

Se (re)connecter à soi-même

Réfléchis un moment aux mots **recharger, connecter, nourrir, inspirer, ralentir...** Est-ce que la vie que tu mènes te rapproche de ce qui vibre en toi ?

Reculer d'un pas pour observer une seconde ce tout bordélique, et souviens-toi que **personne ne sait vraiment ce qu'il fait sur cette terre. Mais que personne ne sait mieux que toi ce qui est bon, authentique dans ta vie.**



FAIS UNE PAUSE POUR TE (RE)CONNECTER

Apprends à écouter ton corps, à le comprendre, à anticiper ses besoins. **Connecte-toi à tes ressentis, ce qui t'inspire, à ce qui se loge au plus profond de toi-même.**

Chaque jour, **prends un moment pour toi**, même 10 min. Coupe le téléphone et les yeux fermés, écoute les messages que t'envoient ton corps et ton mental et nourris-toi de **pensées positives.**

CE QUE J'AI RESSENTI DANS MON MOMENT DE CONNEXION

— — — — —

— — — — —

— — — — —

La roue des émotions

ETRE CAPABLE DE METTRE UN NOM SUR UN RESSENTI PEUT NOUS AIDER À ETRE MEUX COMPRIS.E DES AUTRES ET À AVANCER.



AUJOURD'HUI,
JE ME SENS

ASTUCE : TU PEUX ÉGALEMENT CRÉER UNE ROUE PAR MEMBRE DE LA FAMILLE, À METTRE SUR LE FRIGO OU DANS L'ENTRÉE, QUI PERMETTRA DE MEUX GÉRER LE MOOD DE CHACUN !

Pourquoi sortir de sa *zone de confort ?*

NOUS OUBLIONS SOUVENT QUE NOS BARRIÈRES VIENNENT
DE NOTRE MENTAL BIEN PLUS QUE DE NOTRE RÉALITÉ.

Il est tentant de se satisfaire d'une situation dans laquelle on se sent à l'aise.

Mais si la satisfaction résidait plutôt dans **l'exploration de son potentiel**, la découverte de nouveaux horizons ? Repousser les limites que l'on pensait être les nôtres, se définir une nouvelle zone de confort puis la remettre en jeu, à nouveau.

Parce que pourquoi pas ? Pourquoi ne pas tout mettre en oeuvre pour **transformer tes peurs en forces** ? Et si ce qui te semblait impossible devenait soudain possible ?

Comprendre tes peurs et ce qui te freine est une première étape dans ta **décision d'avancer**, d'évoluer vers une meilleure version de toi-même. **La volonté, le courage et la discipline** te permettront d'atteindre ces nouveaux objectifs, et te guideront vers un véritable sentiment de fierté.

ALORS, LANCE-TOI ! PARS À LA
CONQUÊTE DE TON SOMMET.

AIN'T NO MOUNTAIN HIGH ENOUGH



Take control

AS-TU DÉJÀ EU L'IMPRESSION DE SUBIR TON QUOTIDIEN ?

Accepter que certains facteurs soient hors de ton contrôle et déceler ceux sur lesquels tu as la possibilité d'agir te permettra d'en maîtriser l'impact, de **comprendre tes émotions** et d'aller plus loin.

Je te propose 7 clés à retenir et à appliquer jour après jour pour te libérer l'esprit et enfin **prendre les commandes de ta vie**.

Dédramatiser

CE À QUOI L'ON RÉSISTE PERSISTE

Se responsabiliser

CE À QUOI L'ON FAIT FACE S'EFFACE

Lâcher prise

CE QUI NOUS AFFECTE NOUS INFECTE

S'exprimer

CE QUE L'ON RÉPRIME S'IMPRIME

Imaginer

CE QUE L'ON VISUALISE SE MATÉRIALISE

S'enraciner

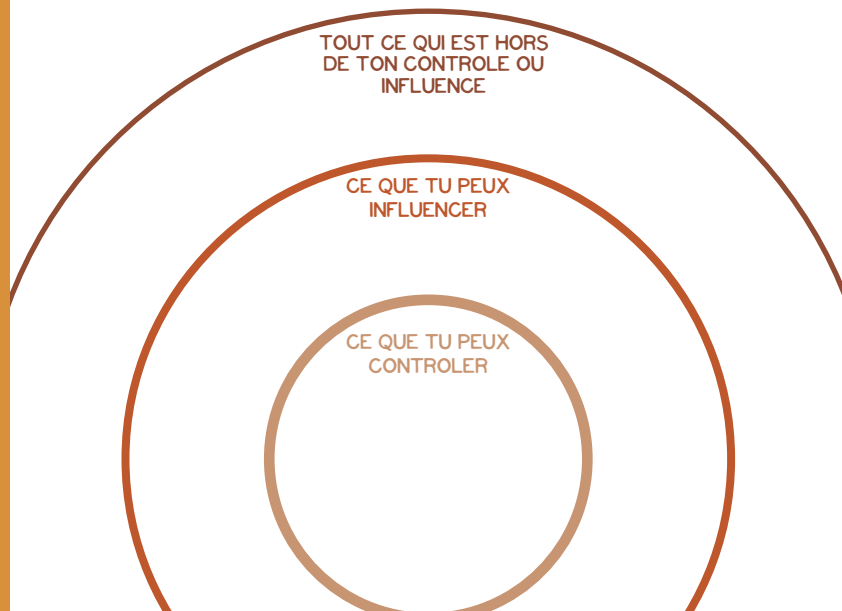
CE QUE L'ON FUIT NOUS POURSUIT

Rayonner

CE QUI ÉMANE DE NOUS, NOUS REVIENT À TOUS LES COUPS

Les Sphères d'influence

Voici un outils qui va te permettre de **reprendre le contrôle** quand tu te sens dépassé.e ou stressé.e. Pense à une situation où tu te sens anxieux.se. Ecris toutes les choses qui contribuent à ce ressenti et note les dans la **sphère correspondante**.



POUR LES CHOSES QUE TU PEUX CONTROLER OU INFLUENCER, ÉCRIS ICI LES ACTIONS À METTRE EN PLACE :

1. _ _ _ _ _
2. _ _ _ _ _
3. _ _ _ _ _

ACCEPTE ENSUITE CE QUI EST HORS DE CONTROLE/INFLUENCE.

Mon vision board

INSPIRÉ DU MOODBOARD PRISÉ PAR LES CRÉATIFS, LE VISION BOARD EST UN TABLEAU ASSOCIANT IMAGES, MANTRA, COULEURS, CONÇU POUR NOUS AIDER DANS LA RÉALISATION DE NOS REVES ET DE NOS PROJETS LES PLUS FOUS.

Imagine et visualise l'idéal de vie dans lequel tu souhaiterais évoluer dans les prochains mois, les prochaines années. Même si tu as déjà la chance de vivre une vie qui te plaît, imagine les détails qui pourraient évoluer en mieux, les sensations et expériences qui pourraient nourrir un peu plus ton quotidien.

MODE D'EMPLOI

1

SÉLECTIONNE DANS TES PHOTOS, SUR PINTEREST, TES COMPTES INSTA PRÉFÉRÉS, UN MÉLANGE DE PLUSIEURS IMAGES : CE QUI TE FAIT DU BIEN AUJOURD'HUI (LES GENS, LES LIEUX...), TES PLUS BELLES RÉUSSITES (CELLES QUI TE RENDENT FIÈRE), LES VISAGES, LES LIEUX, DES CHOSES QUI NOURRISSENT TES REVES LES PLUS FOUS.

2

IMPRIME-LES. AU DOS DE CHAQUE PHOTO, INSCRIS TON REVE, OBJECTIF, LA FAÇON DONT TU SOUHAITES QU'ELLE INFLUE SUR TA VIE.

3

DISPOSE LES ÉLÉMENTS SUR UN TABLEAU OU UN PANNEAU ET METS-LE EN ÉVIDENCE POUR QU'IL PUISSE INFUSER TON QUOTIDIEN.

Astuce digitale

INSTAGRAM

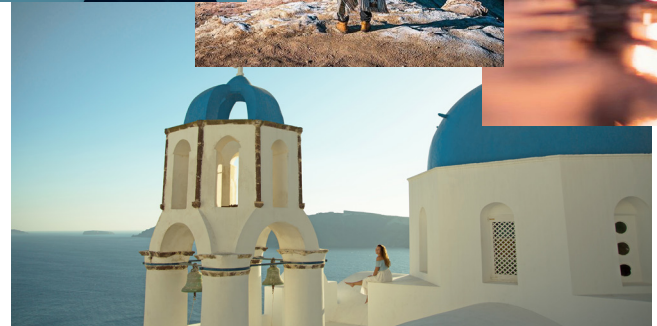
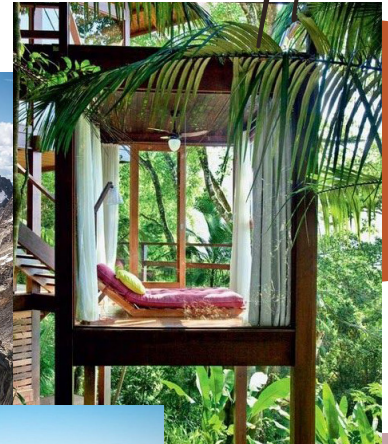
UTILISE LES "ÉLÉMENTS ENREGISTRÉS"
– PETIT FANION EN BAS À DROITE
DE CHAQUE POST – POUR METTRE
DE CÔTÉ TES COUPS DE CŒURS
ET CRÉER TA COLLECTION.

PINTEREST

CRÉE UN TABLEAU SPÉCIAL
POUR TES TROUVAILLES
INSPIRANTES ET N'HÉSITE PAS À
CLIQUER SUR "PLUS D'IDÉES"

"Ce que j'ai aimé le plus
au monde,
je crois que c'était la
vie "

exemple



“J’AURAIS AIMÉ AVOIR LE COURAGE
DE VIVRE MA VIE POUR MOI ET PAS
POUR LES AUTRES”

“J’AURAIS AIMÉ NE PAS TRAVAILLER
AUTANT ET SI DUR”

“J’AURAIS AIMÉ AVOIR LE COURAGE
D’EXPRIMER PLUS SOUVENT MES
SENTIMENTS”

“J’AURAIS AIMÉ GARDER UN
MEILLEUR CONTACT AVEC MES
AMIS”

“J’AURAIS AIMÉ ME LAISSER LE
DROIT D’ÊTRE HEUREUX”

LES PLUS GRANDS REGRETS DE NOS AINÉS

Fixe-toi tes objectifs

FINI LE BLABLA, MAINTENANT ON PASSE À L’ACTION !

Sois ambitieux.se mais garde en tête qu’un objectif, pour qu’il soit atteignable, doit être **SMART** : Spécifique, Mesurable, Acceptable, Réaliste et Temporel.

Focalise-toi sur plusieurs échéances, choisis tes priorités dans le temps et vis, **fonce pour ne rien regretter.**

court terme
3 MOIS

— — — — —
— — — — —

moyen terme
6 MOIS

— — — — —
— — — — —

long terme
1 AN

— — — — —
— — — — —

IDENTIFIEZ LES POINTS QUI PEUVENT ÊTRE UN FREIN À VOTRE MOTIVATION. LÀ OÙ LA NOTE EST EN DESSOUS DE 7, METS EN PLACE DES ACTIONS POUR AMÉLIORER CE DOMAINE.

1 AUTONOMIE ... / 10
À quel degré te sens-tu autonome dans ton projet ?

2 COMPÉTENCE ... / 10
Penses-tu avoir acquis un grand nombre de compétences pour être en mesure d'atteindre ton objectif ?

3 APPARTENANCE ... / 10
À quel degré te sens-tu proche des personnes qui t'accompagnent ou te suivent dans ton projet ?

4 PLAISIR ... / 10
À quel niveau évalues-tu le plaisir que tu prends à travailler pour atteindre ton objectif ?

5 PROGRÈS ... / 10
As-tu le sentiment de progresser ou de stagner vis à vis de ton projet ?

6 ENGAGEMENT ... / 10
Quand tu dois faire une action pour aller de l'avant vers ton objectif, te sens-tu ultra motivé.e ou tu dois faire preuve de volonté ?

7 SENS ... / 10
Sais-tu pour quelles raisons cet objectif est important pour toi ?

On démystifie les neurosciences

PETIT JEU DE VRAI OU FAUX POUR TESTER TES CONNAISSANCES SUR LE CERVEAU ET SON POUVOIR !

NOUS N'UTILISONS QUE 10% DE NOTRE CERVEAU

Réponse : Faux. Cette affirmation selon laquelle nous n'utilisons que 10 % de notre cerveau est un mythe populaire qui persiste depuis longtemps. En réalité, les neurosciences affirment que nous utilisons l'ensemble de notre cerveau, même si certaines régions peuvent être plus actives que d'autres à des moments spécifiques. Notre cerveau est un organe extrêmement complexe et chaque région a des fonctions spécifiques qui contribuent à notre cognition, nos émotions et nos comportements.

LES PERSONNES AYANT UNE ATTITUDE MENTALE POSITIVE ONT GÉNÉRALEMENT UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE.

Réponse : Vrai. Des études ont établi un lien entre une attitude mentale positive et une meilleure santé mentale. Une attitude positive peut aider à réduire le stress, favoriser la résilience, améliorer l'estime de soi et promouvoir des émotions positives, ce qui contribue globalement à une meilleure santé mentale.

LA VISUALISATION MENTALE PEUT AMÉLIORER LES PERFORMANCES PHYSIQUES.

Réponse : Vrai. Des études ont démontré que la visualisation mentale, lorsqu'elle est utilisée en complément de l'entraînement physique, peut améliorer les performances athlétiques. La visualisation aide à renforcer les connexions entre le cerveau et les muscles, ce qui peut améliorer la coordination, la force et la précision des mouvements.

LE CERVEAU PEUT SE REPROGRAMMER POUR SURMONTER LES SCHÉMAS DE PENSÉE NÉGATIFS.

Réponse : Vrai. Le cerveau possède une capacité appelée neuroplasticité, qui lui permet de se reprogrammer et de créer de nouvelles connexions neuronales. En utilisant des techniques telles que la thérapie cognitive et comportementale, il est possible de surmonter les schémas de pensée négatifs en renforçant des voies neurales positives.

Confiance *en soi*

AVOIR CONFIANCE EN SOI C'EST AVANT TOUT SE CONNAITRE,
CROIRE EN SON POTENTIEL ET EN SES CAPACITÉS. JETONS
UN ŒIL AUX DIFFÉRENTES NOTIONS AUTOUR DE CA.

L’AFFIRMATION DE SOI est la manière dont on se présente aux autres. Ce sujet concerne notre posture dans nos relations à l’égard d’autrui.

LA CONFIANCE EN SOI est la représentation que l’on a de nos capacités et de nos ressources dans un contexte précis.

Elle est déterminée par les actions mise en place:
si on ose agir, alors on prend confiance en soi.
Et si on a confiance en soi, alors on agit !

L’ESTIME DE SOI réside dans la connaissance de notre propre valeur. Elle se construit tôt, dès l’enfance. On la définit habituellement comme “l’auto-évaluation qu’on a de ses points forts et de ses points faibles”.

RÉFLÉCHIS UN MOMENT AUX PERSONNES QUI
T’INSPIRENT, QU’ONT-ELLES EN COMMUN :

— — — — —
— — — — —

Bucket *des Possibles*

COUCHER SUR PAPIER SES ENVIES, SES REVES,
C’EST COMME SIGNER UN CONTRAT AVEC SOI-MEME.

Liste les choses que tu veux réaliser et donne-toi les moyens de pouvoir dire “je l’ai fait”.

I	II
2	12
3	13
4	14
5	15
6	16
7	17
8	18
9	19
10	20

Une histoire extraordinaire

PERMETS-MOI DE TE RACONTER L'HISTOIRE INSPIRANTE DE J.K. ROWLING, QUI DÉMONTRE QUE TOUT EST POSSIBLE LORSQUE L'ON POURSUIT SES REVES AVEC DÉTERMINATION.

Il était une fois une femme nommée Joanne Rowling, mieux connue sous le nom de J.K. Rowling. **À un moment de sa vie, Joanne se trouvait dans une situation difficile.** Elle était mère célibataire, sans emploi et en proie à des difficultés financières. **Cependant, elle avait un rêve, une passion profonde pour l'écriture.**

En 1990, armée de son imagination débordante, Joanne commença à écrire une histoire qui lui tenait à cœur. Elle inventa un jeune sorcier nommé Harry et se plongea dans un monde magique rempli de merveilles et d'aventures. **Mais même avec son manuscrit terminé, Joanne fit face à de nombreux refus de la part des éditeurs qui ne croyaient pas en son histoire.**

Cependant, Joanne ne se laissa pas décourager par les obstacles sur son chemin. **Elle persévéra et c'est finalement 7 ans après qu'elle finit par trouver un petit éditeur qui accepta de publier son premier livre, «Harry Potter à l'école des sorciers».** À partir de là, l'histoire prit son envol.

Peu de temps après sa publication, «Harry Potter» devint un phénomène mondial. Les lecteurs de tous âges tombèrent amoureux de l'univers magique créé par J.K. Rowling. Les aventures de Harry Potter captivèrent les cœurs et les esprits de millions de personnes à travers le monde.



Aujourd'hui, J.K. Rowling est l'une des auteures les plus célèbres et les plus riches au monde. **Son parcours incroyable prouve que peu importe les difficultés rencontrées, il est possible de transformer ses rêves en réalité si l'on croit en soi et que l'on persiste dans ses efforts.**

Alors, rappelle-toi de l'histoire de J.K. Rowling lorsque tu te sens découragé(e) ou que tu doutes de tes propres capacités.

SI TU SUIS TA PASSION AVEC DÉTERMINATION, IL N'Y A AUCUNE LIMITE À CE QUE TU PEUX ACCOMPLIR. TA PROPRE HISTOIRE D'ÉPANOUISSEMENT ET DE SUCCÈS T'ATTEND, IL TE SUFFIT DE LA POURSUIVRE AVEC CONFIANCE ET PERSÉVÉRANCE.



Vous êtes le créateur de votre propre monde !

32

AS-TU DÉJÀ ENTENDU QUELQU'UN DIRE :
SI VOUS POUVEZ LE REVER, VOUS POUVEZ LE FAIRE ?

Cette sagesse renferme une grande vérité, car - en simplifiant, - **notre cerveau ne fait pas de différence entre la visualisation d'une situation et l'expérience réelle.** C'est pourquoi on ressent de la tristesse lorsque notre personnage préféré meurt dans un film, même si l'on sait que l'acteur se porte très bien en réalité.

Nous pouvons exploiter cette connexion à notre avantage ! Si tu peux imaginer un certain résultat, dans ton cerveau, il devient déjà partie intégrante d'une nouvelle réalité créée. Cela libère une quantité incroyable d'énergie et ouvre la voie à des actions concrètes.

C'est pourquoi les athlètes se visualisent avant leur performance, car cela leur donne l'impression d'être déjà performants.

C'est également la raison pour laquelle l'effet placebo fonctionne si bien : **nous croyons si fermement en quelque chose que cela devient littéralement notre vérité.** Mais une fois que l'on découvre qu'il s'agit d'un placebo, on réalise que c'est le pouvoir de notre imagination qui a influencé notre corps.

Et cela ne s'arrête pas là : as-tu déjà entendu parler de la «loi de l'attraction» ? Une énergie similaire attire une énergie similaire. **Cela signifie que lorsque tu canalises tes pensées dans une certaine direction, tu vas attirer une énergie similaire** qui agit comme un soutien supplémentaire sur ton chemin.

Quelle réalité rêves-tu de rendre vraie ?

MAINTENANT C'EST À TON TOUR : PRENDS UN CARNET ET COMMENCE À ÉCRIRE TON HISTOIRE ET FAIS-EN UNE RÉALITÉ !



LE POUVOIR DU SOURIRE

Il te fait **rayonner**, réduit ton anxiété, allonge ton espérance de vie, améliore ton bien-être... **ET il agit aussi sur les autres !** Il est communicatif et rend heureux.

N'aie jamais peur de l'énergie positive que tu diffuses dans le monde !

Alors qu'attends-tu pour sourire ?

TO DO des Possibles

CHECK-LIST POUR ETRE À SON TOP
ET ABORDER LE QUOTIDIEN SEREINEMENT

- ☐ **MOVE**
Etre en mouvement améliore l'humeur et réduit le stress et l'anxiété
- ☐ **CONNECT**
Echanger avec des gens ou passer du temps en nature active ton cerveau
- ☐ **FOCUS**
Concentre toi sur des tâches, des objectifs ou des challenges qui te font aller plus haut
- ☐ **REFLECT**
Prends le temps de refléter tes sensations, tes pensées, les images de la journée
- ☐ **SLEEP**
Quand tu dors, toutes tes cellules se rechargent. C'est comme un grand RESET
- ☐ **RELAX**
Juste laisse ton esprit vagabonder ou simplement relax
- ☐ **PLAY**
Etre créatif et même seulement s'amuser crée de nouvelles connections neuronales

Les 3 Kiffs *par jour*

LES PETITS MOMENTS DE BONHEUR SONT PARTOUT AUTOUR DE NOUS, MAIS ILS PEUVENT PARFOIS PASSER INAPERCUS DANS LA FRÉNÉSIE DE LA VIE QUOTIDIENNE. LA PRATIQUE DES "3 KIFFS PAR JOUR" NOUS INVITE À RALENTIR, À RECONNAÎTRE ET À APPRÉCIER CONSCIEMMENT CES INSTANTS PRÉCIEUX QUI ÉGAYENT NOTRE JOURNÉE.

MODE D'EMPLOI

1 PRENDS QUELQUES MINUTES CHAQUE JOUR POUR TE POSER ET RÉFLÉCHIR À TA JOURNÉE.

2 IDENTIFIE TROIS MOMENTS QUI T'ONT FAIT SOURIRE, QUI T'ONT APPORTÉ DE LA JOIE OU QUE TU AS PARTICULIÈREMENT APPRÉCIÉS.

3 NOTE CES "3 KIFFS" DANS TON JOURNAL DE GRATITUDE, SOIS SPÉCIFIQUE ET RESSENS PLEINEMENT LA GRATITUDE POUR CES MOMENTS.

La pratique régulière des "3 kiffs par jour" peut avoir un impact profond sur ta vie. En focalisant notre attention sur les aspects positifs et gratifiants de notre quotidien, nous renforçons notre bien-être émotionnel, notre résilience et l'appréciation des petites choses qui font la richesse de notre existence.

A commencer sans plus tarder !



De quoi cette année *sera faite ?*

Surligne ou entoure les mots qui te feront vibrer cette année

APPRENTISSAGE / AMOUR / ARGENT / AVENTURE /
ART / AUDACE / AMITIÉ / AUTHENTICITÉ / BEAUTÉ /
BIENVEILLANCE / BUSINESS / BONHEUR / CARRIÈRE
/ COMMUNICATION / CHALLENGE / CONFORT /
CONFIANCE / COMMUNAUTÉ / COMPASSION /
CRÉATIVITÉ / CULTURE / CURIOSITÉ / DESIGN /
DÉTERMINATION / EMPATHIE / ÉQUILIBRE / ÉNERGIE
/ ENVIRONNEMENT / EGALITÉ / FRANCHISE / FOI /
FAMILLE / FOLIE / HOBBIES / HONNETÉTÉ / HUMOUR
/ INFLUENCE / INSPIRATION / INITIATIVE / INTÉGRITÉ
/ INVESTISSEMENT / INDÉPENDANCE / LIBERTÉ /
LEADERSHIP / MINIMALISME / MUSIQUE / NATURE
/ OUVERTURE / ORIGINALITÉ / OPTIMISME / PAIX
/ PLAISIR / RELATION / RÉPUTATION / RESPECT
/ RENCONTRE / RESPONSABILITÉ / SÉCURITÉ /
SPIRITUALITÉ / SANTÉ / SPORT / STABILITÉ / SEXE
/ SUCCÈS / TRAVAIL / TRI / VOYAGE / VITALITÉ



Let's Meet

QUI SUIS-JE ?

Depuis 33 ans maintenant, j'explore ce monde et le vois comme notre meilleur professeur. **Curieuse de la vie et des gens, j'essaie d'apprendre et de grandir moi-même chaque jour.** J'aime être active et je vois la vie comme une grande aventure. Avec mes 1000 idées à la minute, je canalise mon énergie dans le sport que j'aime pratiquer régulièrement.

QU'EST-CE QUI ME FAIT VIBRER ?

Je suis émerveillée par les personnes qui surmontent leurs peurs et se révèlent. En étant alignés, nous inspirons notre environnement et diffusons une bonne énergie. Je veux faire de notre monde un endroit plus heureux pour qu'il scintille car je sais que c'est possible. **Mon objectif ultime : avoir un impact positif sur les gens qui m'entourent et sur la société.**

COMMENT J'AIMERAIS VOUS AIDER ?

Je veux vous voir créer le monde dans lequel vous vous épanouissez. **J'aimerais vous aider à aller au bout de vos rêves quels que soient les obstacles.** D'oser chasser l'impossible et de le rendre Possible.

Parce qu'aujourd'hui tu mérites d'être sur.e de toi, d'être heureux.se, de rayonner.

Charly

COACH DES *Possibles*

Contact

charly@coachdespossibles.com

LinkedIn

Charly Vigné

Site Web

www.coachdespossibles.com