

De quoi on parle ?



Pourquoi commencer par la vision ?

Garder une vision claire, c'est éviter de se disperser : tu sais exactement où tu vas. Visualiser, c'est comme peindre des images et ressentir ce futur. Ton cerveau ne distingue pas entre ce que tu imagines et ce que tu vis, donc tu prépares ton énergie et tes actions pour avancer.

Des objectifs qui respectent ta réalité

- Spécifique : clair et concret.
- Mesurable : tu sais si c'est fait, c'est chiffré.
- Atteignable : challenge sans te cramer.
- Réaliste : ressources a ta dispo et cohérence avec ta vision globale
- Temporel : une date PRECISE, pas "un jour".
- Ethique : fidèle à tes valeurs, à ton énergie et à ta planète.



De la vision à l'action

Ton horizon se dessine avec ta vision (1 à 3 ans). Les objectifs la concrétisent (à 6 mois). Les jalons et petites étapes hebdomadaires sont le pont entre rêve et réalité.

Découper un objectif en micro-actions crée une dynamique puissante : Chaque petite victoire active le principe du progrès (Amabile & Kramer) et stimule la dopamine, moteur interne de motivation.

Prêt.e à passer au concret ? Réserve ton échange découverte (20 min) :

en cliquant juste ici

A toi de jouer !

Exercice de visualisation (vision a 3 ans)



Ferme les yeux 2 minutes et projette-toi :

- Où es-tu dans 3 ans ?
- À quoi ressemble ta vie pro & perso ?
- Quels 3 mots ou images résument ta vision idéale ?



Scan corporel energie et valeurs

Quand tu penses à ton objectif :

- Est-ce que je me sens excité-e ou déjà fatigué-e ?
- Est-ce que ça me nourrit ou ça me vide ?
- Est-ce que je le fais pour moi ou pour les autres ?
- Mon corps dit quoi ? (légèreté / crispation)

Objectif concret brut

Formule un objectif spontané à 6 mois, même vague.

Exemple : "Lancer ma première ligne de bijoux et vendre mes premiers modèles."



Passage au filtre SMARTER

- **Spécifique :**
- **Mesurable :**
- **Atteignable :**
- **Réaliste :**
- **Temporel :**
- **Ethique :**

*Derrière, ça inclu :
trouver mon fournisseur,
créer ma boutique,
shooter mes photos,
communiquer, etc.*

Exemple final : "Créer 10 bijoux de la gamme Acidulé et les mettre en ligne d'ici 6 mois."

Tes 3 micro-actions dès cette semaine

Action 1 :

Action 2 :

Action 3 :



Prêt.e à passer au concret ? Réserve ton échange découverte (20 min)

en cliquant juste ici

