

PETIT JOURNAL DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Les missions
de la pensée
positive!

Coaching pas à pas
Stéphanie Marchand
www.coachingpasapas.com
contact@coachingpasapas.com
06.89.29.93.99





JE SAIS QUE
JE PEUX
AVOIR
CONFIANCE EN
MOI PARCE
QUE...

MA PENSEE
POSITIVE DU
JOUR



REMEMOREZ-
VOUS UN
SOUVENIR
EXTRÊMEMENT
JOYEUX



VOUS RENCONTREZ
UNE FÉE DANS UN
BOIS MAGIQUE, ELLE
VOUS PROPOSE DE
RÉALISER TROIS DE
VOS RÊVES, QUE LUI
DEMANDEZ-VOUS?





MA PASSION DANS
LA VIE, C'EST...
QU'EST CE QU'ELLE
M'APPORTE?
EST-CE QUE J'Y
CONSACRE ASSEZ DE
TEMPS ET D'ÉNERGIE
À MON GOÛT?

MA PLUS
BELLE
RÉUSSITE,
C'EST...

MES 5 PRINCIPALES
QUALITÉS ET
VALEURS?





**METTEZ VOTRE
CHANSON
PRÉFÉRÉE ET
DANSEZ,
CHANTEZ...**

**FAITES-VOUS
UN
COMPLIMENT**



**JE ME FIXE UN
OBJECTIF
POSITIF POUR
CETTE
NOUVELLE
JOURNÉE?**

AUJOURD'HUI JE
FAIS LE PLEIN
D'ÉNERGIE.
METTEZ 5 ACTIONS
EN PLACE DANS CE
BUT



DÉFI DU JOUR:
JE NE ME PLAINS PAS,
JE NE RÂLE PAS
ET JE FAIS AUCUN
REPROCHE À
PERSONNE

3 ÉVÉNEMENTS
DE MA VIE QUI
M'ONT
MONTRÉ QUE
J'ÉTAIS PLUS
FORT(E) QUE
CE QUE JE
PENSAIS

QU'EST CE
QUE JE FAIS
POUR LE
MONDE?

QU'EST CE
QUE JE VEUX
AUJOURD'HUI?
QU'EST CE
QUE JE VAIS
FAIRE POUR
L'AVOIR?



QUELLE EST
MA PRIORITÉ
DANS MA VIE?
POURQUOI?

PRENEZ
VOTRE TEMPS
SOUS LA
DOUCHE OU
DANS UN BON
BAIN CHAUD,
AVEC UNE
MUSIQUE
DOUCE...

AUJOURD'HUI
JE DIS NON
LORSQUE JE
LE PENSE



IL EST TEMPS
DE ME
PARDONNER ...

J'ACCEPTÉ MES
FAIBLESSES ET MES
DÉFAUTS, J'AMÉLIORE
CE QUI PEUT L'ÊTRE

MA PLUS
GRANDE
FIERTÉ

JE M'AIME
PARCE QUE...



MON PLUS GRAND
TALENT?
ET CELUI QUE
J'AIMERAIS
POSSÉDER...
QU'EST CE QUI
M'EN EMPÊCHE?

DITES À
QUELQU'UN
UNE PAROLE
BIENVEILLANTE
AVEC TOUT
VOTRE AMOUR
ET VOTRE
SINCÉRITÉ



J'ALLUME DE
L'ENCENS, UNE
BOUGIE, ET JE
ME POSE AU
CALME, DANS
LE SILENCE

JE CRÉE MON
TABLEAU
D'INSPIRATION
AVEC DES
PHOTOS, DES
CITATIONS, ETC...



AUJOURD'HUI,
JE RANGE,
JE TRI, JE DONNE
ET JE FAIS DE LA
PLACE

JE FAIS DES
PHOTOS DE CE
QUE JE
TROUVE BEAU
AUTOUR DE
MOI

AUJOURD'HUI,
JE M'OFFRE UN
PETIT CADEAU,
JE ME FAIS
PLAISIR



AVEC QUOI,
AVEC QUI JE
REMP LIS MON
RÉSERVOIR
D'AMOUR?



UNE PAROLE
QUE
J'AIMERAIS
ENTENDRE...
QUI
M'EMPÊCHE DE
ME LA DIRE À
MOI-MÊME?

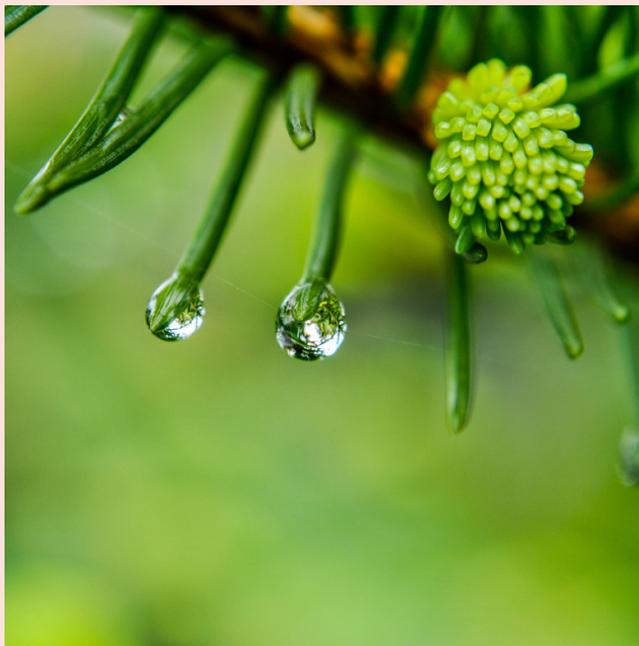


JE FAIS UNE
PAUSE DANS MA
JOURNÉE POUR
RETOURNER AU
MOMENT
PRÉSENT ET
APPRÉCIER LA
VIE!

JE CHANGE MON
REGARD SUR UN
SUJET QUI
PROVOQUE DE LA
COLÈRE OU DE LA
TRISTESSE EN
MOI. J'ADOpte UN
NOUVEAU POINT
DE VUE!

JE FAIS UNE
TO DO LIST
POUR MIEUX
M'ORGANISER

JE M'AUTORISE UNE
ACTION QUE JE ME
SUIS TOUJOURS
REFUSÉE

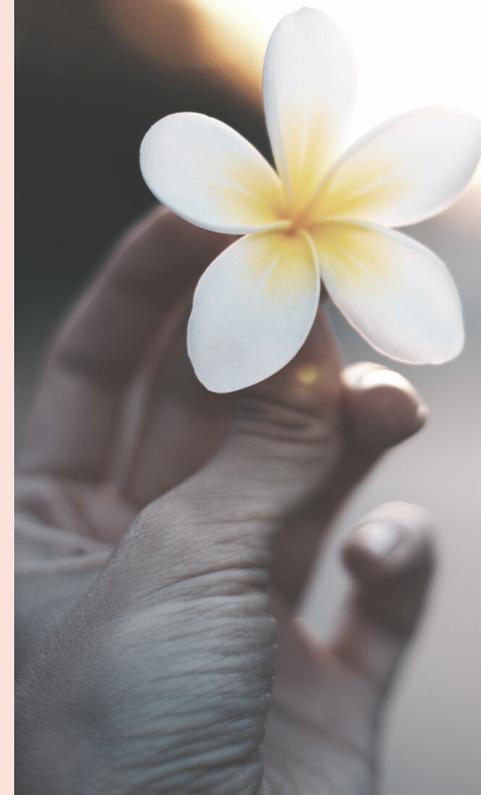


J'EXPRIME MA
GRATITUDE, JE
REMERCIÉ LA VIE

JE ME DONNE LES MOYENS
ET LA MOTIVATION POUR
RÉUSSIR CE QUE J'AI
TOUOURS VOULU FAIRE!



AUJOURD'HUI,
JE PRENDS
SOIN DE MOI



J'ESPÈRE QUE CE PETIT
JOURNAL DE DEVELOPPEMENT
PERSONNEL VOUS AURA
APPORTÉ DE LA JOIE, DE LA
SÉRÉNITÉ AINSI QUE TOUTES
SORTES D'ÉMOTIONS
POSITIVES.

DERNIÈRE MISSION:
ME DIRE CE QUE VOUS EN AVEZ
PENSÉ POUR AMÉLIORER LE
PROCHAIN...

JE VOUS REMERCIE D'AVOIR
PRIS LE TEMPS!

A BIENTÔT

STÉPHANIE

