

ALIGNE-TOI !

PERMETS-TOI DE VIVRE CE MOMENT
TRANSFORMATIONNEL AFIN QUE
TON ÊTRE SOIT ALIGNÉ, HEUREUX,
SOLIDE ET EN SANTÉ.

A person stands on a wooden pier extending into a calm lake. Their arms are outstretched horizontally, mirroring the text 'DE' in the title. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and long shadows. The sky is filled with soft, dark clouds. The water reflects the light from the sun and the sky.

CARNET DE BORD

VIDÉO 1 

PASSION

Prends le temps d'écrire ce qui te fait le plus vibrer dans la vie, ce qui te rend vivant, ce qui t'anime profondément ? Qu'est-ce qui te passionne ? C'est peut-être lorsque tu chantes, que tu partages, que tu tiens quelque chose entre tes mains, que tu aides, que tu écoutes, que tu crées, que tu cuisines.

Notes tes plus grandes passions ici :

VIDÉO 2 

VISION

Choisis la pépite qui te fait le plus vibrer. Lorsque tu vis cette passion, qui peut bénéficier de cette passion ? Comment peux-tu mettre cette passion au service des autres ? Qu'est-ce que ça changerait dans leur vie ? Imagine à plus grande échelle tout le changement que cela peut apporter dans le monde. Quels sont les bienfaits que tu apportes et à quelle segment de la population ? Je t'invite à l'inscrire ta vision ici :

JE VOIS

QUI...

SYMBOLE

VIDÉO 3 

MISSION

Que vas tu faire concrètement pour contribuer à créer ta vision ? Quelle action fais-tu pour que la vision se réalise? Quel est ton appel, ton offre de service ? Est-ce d'enseigner, de créer, de développer, de réaliser, de défendre, d'animer, de transmettre, de stimuler ou d'accompagner ... ?

MA MISSION EST DE :

Quelles sont tes valeurs ? Qu'est-ce qui est tellement important pour toi dans ta vie ? Quels sont tes piliers que tu peux honorer immédiatement dans ta vie et par quels comportements/actions peux-tu les honorer ?

LISTE DE VALEURS

altruisme - amitié - amour - audace - authenticité - autorité - autonomie - beauté - bienveillance - bien-être - bonheur - bonté - calme - capacité d'initiative - clarté cœur - collaboration - compassion - compétence - confiance - conformité - congruence - connaissance - conscience - coopération - courage - curiosité - créativité - dépassement de soi - détermination - efficacité - égalité - empathie - enthousiasme - équilibre - esprit d'équipe - éthique - excellence - expérience - fidélité - flexibilité - fiabilité - générosité - gentillesse - gratitude - harmonie - hédonisme - honnêteté - humilité - humour - indépendance - intégrité - intelligence - innovation - joie - justice - légèreté - liberté - loyauté - nature - optimisme - ordre - organisation - ouverture - paix - partage - performance - persévérance - perspicacité - plaisir - polyvalence - pouvoir - proactivité - professionnalisme - progrès - régularité - respect - réussite - responsabilité - rigueur - sagesse - santé - sécurité - sensibilité - sérénité - simplicité - sincérité - solidarité - spiritualité - spontanéité - stabilité - stimulation - tolérance - tradition - travail - universalisme

LES 5 VALEURS LES PLUS IMPORTANTES ET LEURS INTENTIONS

VIDÉO 4 

AMBITION

Note tes rêves et tes désirs personnels, les plus petits, les plus grands et les plus ambitieux ! Des rêves de ce que tu veux faire et avoir- projets, finances, matériels, reconnaissances, etc.

VIDÉO 5 

RÔLE

Qui veux tu être et devenir afin que tes ambitions, ta mission, ta vision se réalisent ? Quel titre, fonction désires-tu avoir ? Quel est ton SUPERPOUVOIR ?
Inspire-toi de la liste des archétypes pour définir ton rôle.

Liste sommaire d'archétypes:

**architecte | logisticien | créateur
magicien | défenseur | révélateur
commandant | directeur | éveilleur
innovateur | consultant | réalisateur
avocat | virtuose | ange-gardien
médiateur | aventurier | sage
protagoniste | entrepreneur | amoureux
inspirateur | leader | guerrier**

VIDÉO 6 

CERCLE DE SUCCÈS

Je t'invite à venir écrire ici ce que tu as récolté au fil de ces 5 vidéos.
À la page suivante, tu as un exemple que France Roy, enseignante à
L'essentiel, a réalisée pour elle-même.

VISION

AMBITION

PASSION

MISSION

RÔLE

VIDÉO 6 

CERCLE DE SUCCÈS

Voici l'exemple de France Roy, enseignante chez
L'essentiel.

VISION

JE VOIS DES FEMMES DE
PLUS EN PLUS ÉVOLUÉS
QUI CRÉES
UN MONDE **HUMAIN**
ET
EN SANTÉ

AMBITION

DEVENIR LA RÉFÉRENCE
AU QUÉBEC EN TERME DE
MIND MAPPING DANS LE
MONDE DE
L'ACCOMPAGNEMENT.

PASSION

Évoluer, apprendre,
être en mouvement,
créer, enseigner,
partager.

MISSION

OFFRIR DES ESPACES
DE FORMATION
ET DE COACHING
POUR LES
ACCOMPAGNANTES.

RÔLE

PARTENAIRE D'ÉVOLUTION
PERSONNELLE ET
PROFESSIONNELLE

L'ÉQUIPE DE L'ESSENTIEL



COLETTE NORMANDEAU

Maitre-enseignante PNL et coach certifiée et Directrice de L'essentiel - École Internationale de PNL humaniste
Passionnée de l'humain, de la vie et de l'Être. Intuitive, bienveillante et rigoureuse.



FRANCE ROY

Enseignante et Coach PNL, passionnée par l'évolution, la nature et la santé.
Accueillante, attentionnée et créative.



Aurélien Renard

Formateur, Coach PNL et Holistique
Passionné par le développement humain, l'apprentissage et la spiritualité.
Ouvert, flexible et innovateur.