



IDÉES POUR
IMPULSER ET CRÉER
LA VIE DE SES
RÊVES



Conditions

“ Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.”

© 2024 par Audrey Motoiu

Présentation

Je suis Audrey,
Coach certifiée,
Initiatrice d'enVie
et Eclaireuse de fâmes



Ma mission

Je guide les femmes et les mamans en quête d'harmonie, à prendre soin d'elles, à se reconnecter à leur cœur, à leur puissance intérieure, et à raviver leur étincelle pour briller pleinement, et ainsi créer la vie de leurs rêves ... une vie où tout est possible.

Introduction

Que signifie impulser et créer la vie de ses rêves ?

Impulser est le fait de donner de l'élan à une action, à un mouvement.

La vie de ses rêves est propre à chacun. Il vous appartient de définir quels sont vos rêves.

Pourquoi ai-je souhaité vous offrir cet ebook à ce sujet ?

Car ma mission est de vous donner des pistes sur votre chemin qui est le vôtre, pour créer la vie de vos rêves.

Je suis la guide de vos traversées.

01

Apprendre à se connaître

Pour impulser et créer la vie de ses rêves, la première étape la plus importante est de se connaître. Entamer une réflexion profonde sur qui vous êtes, ce que vous aimez ou n'aimez pas, sur votre parcours de vie, vos envies, vos besoins...

Ce travail d'introspection vous permettra également de cibler vos forces et vos faiblesses, de découvrir quelles sont vos croyances limitantes, qui vous empêchent de vous mettre en action et engendrent la procrastination.



02

Se fixer des objectifs

Cette étape est cruciale. Se fixer des objectifs, à court, moyen et long terme permet d'avoir un cap dans votre vie, de lui donner du sens. C'est trouver une signification à son existence, comprendre ce qui se passe autour de vous, et dans tous les domaines de vos vies.

Cela permet également de savoir ce qui est important pour vous. Plus vous saurez ce qui compte pour vous, plus vos objectifs seront orientés pour impulser et créer la vie de vos rêves.

Un objectif doit être atteignable, réaliste et fixé dans un temps imparti. En effet, si vous vous fixez un objectif irréaliste et non atteignable, il va se produire l'effet inverse, entraînant découragement et in fine, l'abandon.

03

Poser une intention chaque jour

Poser vos intentions vous permet de faire une pause, de faire le point et de vous interroger.

De quoi ai-je envie aujourd'hui?
De quoi ai-je besoin? Quels sont
mes manques? Qu'ai-je fait de
mes rêves? Comment puis-je me
sentir mieux au quotidien?

Cela vous permettra de concrétiser vos désirs, de faire un premier pas vers la vie qui vous attend et dont vous rêvez. En posant ses intentions, vous vous donnez les moyens d'évoluer, de changer, de vous réaliser, de guérir.

Vous mentalisez ce qui vous semble être du domaine de la rêverie.

04

S'accorder du temps pour soi

Dans le rythme effréné de la vie, s'accorder du temps pour soi a été trop souvent oublié. Et pourtant, il est vital pour chaque être humain d'avoir des moments seul, pour lui.

Cela permet de réduire le stress, d'améliorer la santé mentale et physique, et aussi les relations. Et enfin, cela participe à une meilleure productivité.

Il y a différentes manières de prendre du temps pour soi, que ce soit 5 minutes par jour ou plus.

A vous de déterminer ce dont vous avez besoin :

1 séance de sport/meditation

Dessiner, cuisiner

Aller marcher dans la nature

Lire, écouter de la musique, chanter

Prendre son petit déjeuner au calme

05

Adopter un mindset positif

La vie est faite de hauts et de bas. Tout ce que l'être humain vit (agréable comme désagréable), vient lui enseigner quelque chose.

Avoir un mindset (état d'esprit) fort et positif n'évitera pas les coups durs. En revanche, il vous aidera à continuer à atteindre vos objectifs, et donc impulser et créer la vie de vos rêves.

Comment s'y prendre ?

Pratiquer la gratitude

Repérer les pensées négatives et les changer en positives

Tenir un journal intime

S'entourer de personnes positives

Créer ses affirmations positives

06

Célébrer ses réussites

Lorsque vous développez l'habitude de célébrer vos succès, vous accédez plus facilement à la motivation, car votre cerveau produira de la dopamine en anticipation de la récompense.

Et plus vous le ferez, plus vous renforcerez votre mindset de manière positive, élément important dans l'impulsion et la création de la vie de vos rêves.

Comment s'y prendre ?

Se le dire
clairement
et se féliciter

Noter ses
réussites
dans un
carnet

Se faire plaisir
(acheter son
plat favori, trinquer,
danser)

Partager son
succès avec la
personne de
son choix

07

Ne pas se comparer aux autres

Il y a un chemin tracé différent pour tout le monde. La vie n'est pas une course.

Se comparer aux autres revient à vous autosaboter, à vous dévaloriser et à déstabiliser votre socle de confiance en soi.

La réussite a plusieurs définitions.

Vous avez la vôtre et elle s'accorde parfaitement avec qui vous êtes.

 **Vous êtes unique**

08

Croire en soi

Croire en soi, avoir confiance en soi, c'est la conviction profonde que vous disposez de ressources suffisantes pour faire face à l'avenir. C'est croire en votre potentiel. Cela permet de se jeter dans l'action malgré le doute et ne pas se laisser déstabiliser en cas d'échec.

Le « soi » se rapporte à l'essence de ce que vous êtes, avec vos forces et vos faiblesses.

Comment s'y prendre ?

Identifier ses peurs
pour les
dépasser ensuite

Être bienveillant
avec soi

Identifier ses
qualités et
ses compétences

Se choisir
et Agir

Conclusion

Je vous remercie d'avoir téléchargé cet Ebook.

J'espère que vous prendrez autant de plaisir à le lire, que j'en ai pris en vous le préparant.

Il est important pour moi de rappeler que cet ebook est une piste pour entamer votre transformation et atteindre votre objectif.

Cependant, quand vous vous sentez bloqué, que rien n'avance, il est parfois nécessaire d'être accompagnée par un professionnel de votre choix, qui saura vous guider, et vous soutenir dans cette belle quête.

Je vous souhaite une bonne lecture.

Avec toute ma bienveillance.

Audrey

Merci

AcVilA
COACHING

Contact

Mail :

acvilacoaching@gmail.com

Site internet :

<https://acvila-coaching.fr/>

Instagram :

acvilacoaching

Facebook :

Acvila Coaching - Audrey Motoiu

Téléphone :

06.77.20.75.10

