PROGRAMME

SESSION :

5 octobre 2023

PRÉSENTÉ PAR:

Julie Vaudreuil

SEMAINE 3 :

Ma VIE : Mes RÊVES

ABONDANCE DIVINE

PAR BABAJI ÉDITEUR

AGENDA

- Ma Vie : Mes Rêves
- Rappel sur les multiples distractions quotidiennes
- L’art de se concentrer sur ses priorités
- La pression / le stress / l’insécurité / les obstacles
- Nourrir sa réussite / son succès / ses rêves
- L’engagement de soi : le serment
- Mes cinq (5) plus Grands Rêves de vie
- Questions & Réponses

ABONDANCE DIVINE
PAR BABAJI ÉDITEUR

JE RÊVE GRAND

- UN MODE DE VIE À ADOPTER

MA VIE : MES RÊVES

- TABLEAU DE VISUALISATION

Je prends un moment pour confectionner mon tableau de visualisation

- MES RÊVES N'ONT AUCUNE LIMITES

Soyez honnêtes envers vous-même et assurez-vous que vos rêves soient excitants et qu'ils font vibrer tous vos sens humains. Visez HAUT!

ABONDANCE DIVINE
PAR BABAJI ÉDITEUR

TABLEAU DE VISUALISATION

Je prends un moment pour observer ma vie et évaluer ce à quoi j'aspire bâtir comme relation avec moi-même dans les différentes sphères suivantes:

- Passe-temps: loisirs, détente, voyages
- Santé: alimentation, activités physiques
- Relations: amoureuse, familiale, amitiés
- Évolution personnelle: École, études, ateliers de perfectionnement
- Vie professionnelle
- Maison, chalet ou voiture de rêve
- Finances

ABONDANCE DIVINE

PAR BABAJI ÉDITEUR

LES DISTRACTIONS QUOTIDIENNES

- Cellulaires et Réseaux sociaux
- Émissions de télévision
- Publicités
- Magazines
- Les enfants
- Le conjoint ou la conjointe
- La peur

ABONDANCE DIVINE
PAR BABAJI ÉDITEUR

MES PRIORITÉS

- **Étape 1**

Je retourne à mes journaux de bord.

- **Étape 2**

Je réévalue mes priorités du moment. La vie est une série d'événements et de défis en mouvement continue. Je dois m'adapter régulièrement.

- **Étape 3**

Je fais de la place dans mon agenda.

ABONDANCE DIVINE
PAR BABAJI ÉDITEUR

PRESSION / STRESS / INSÉCURITÉ

- Je m’arrête un instant et je prends conscience de ma respiration.
- À cet instant, qu’est-ce qui pourrait m’aider à me faire sentir bien et décontracté(e)?
  - Option 1 – Je choisis de faire une activité que j’aime. Cela m’apporte un sentiment de paix, de calme et de sérénité. Un simple 20 minutes peuvent changer le cours de votre journée.
  - Option 2 – Je continue à courir et j’accepte de me sentir épuisé(e), stressé(e), je laisse l’insécurité m’envahir. Je lui donne mon pouvoir.

ABONDANCE DIVINE
PAR BABAJI ÉDITEUR

NOURRIR SA RÉUSSITE / SON SUCCÈS SES RÊVES

- Se donner la priorité et ce, même si cela déplaît aux autres
- S’autoriser un moment quotidien pour cultiver sa réussite, faire avancer ses rêves, garder un esprit positif.
- Rester concentré(e) sur nos tâches. Déterminer un plan d’actions. Vous êtes responsables de vos choix et de la réalisation de vos rêves.
- Savourer vos réussites et accomplissements. Tout est temporaire. Ne rien prendre pour acquis.

ABONDANCE DIVINE
PAR BABAJI ÉDITEUR

JE ME CHOISIS

- L'ART DE S'AIMER

DE LA PROCRASTINATION À L'ENGAGEMENT DE SOI

- Le SERMENT

Aujourd'hui, je m'engage solennellement à me respecter dans ce que ce je suis et choisis de m'impliquer complètement dans mon processus de mieux-être personnel.

J'AIME MA VIE

ABONDANCE DIVINE
PAR BABAJI ÉDITEUR

MES CINQ GRANDS RÊVES DE VIE

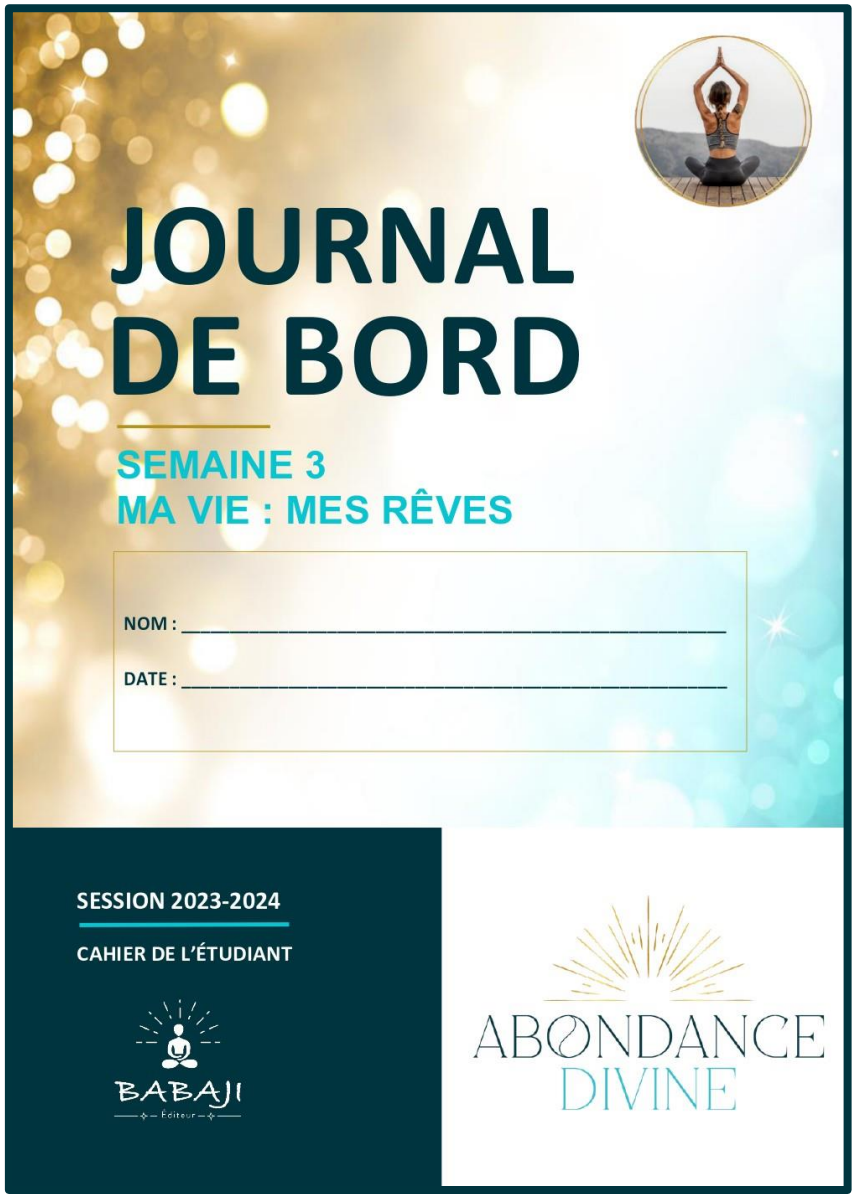
- Déterminer vos cinq (5) plus grands rêves de vie
- Déterminer vos cinq (5) plus grandes valeurs personnelles
- Déterminer vos cinq (5) plus grandes valeurs professionnelles

ABONDANCE DIVINE
PAR BABAJI ÉDITEUR

JOURNAL DE BORD

UN ATOUT MAJEUR POUR ACCÉLÉRER VOTRE RÉUSSITE

- À compléter avec soin et amour



QUESTIONS?

ABONDANCE DIVINE
PAR BABAJI ÉDITEUR

N’hésitez pas à nous partager vos impressions, commentaires et suggestions !