SANDRINE
GALTIER DE SAINT CHRISTOPHE

Réussir mes rêves

Etape 1 : Quels sont mes rêves ?

De quoi s'agit-il concrètement ? À quoi aspirez-vous ? Comment est-ce vous verriez votre vie telle que vous la rêvez ? Si tout était possible, que voyez-vous ?

Allez y, imaginez à voix haute ou avec votre plus beau crayon !
Prenez 15 minutes minimum*, de préférence sans vous arrêter et sans perturbations externes. Vous pouvez mettre une alarme pour vous faciliter la vie. Et puis écrivez/racontez TOUT ce qui vous passe par la tête. Ne vous censurez pas ! Même si cela semble farfelu, posez-le.

Pour vous aider, voici les 9 catégories principales dans une vie. Observez comment chacune a un impact sur les autres.

- **Développement personnel :** Reprendre des études et passer un examen, apprendre une nouvelle compétence (La cuisine, la photo, l'astronomie, ...), prendre du temps pour soi…
- **Santé :** Se nourrir, bouger, se reposer,…
- **Famille:** Parents, enfants, grand-parents, fratrie, oncle/tante, cousin, cousine,…
- **Amis :** Amis, connaissances.
- **Romance / Amour :** Tout ce qui concerne le couple, quoi faire pour en attirer un ou pour améliorer celui dans lequel vous vous trouvez, quel type de couple, …
- **Environnement physique :** Changer de quartier, de décor, d'habitation, de pays, de ville,…
- **Travail / Carrière :** Se reconvertir professionnellement, avancer dans son poste, proposer des nouvelles méthodes de faire pour contribuer à l'entreprise, …
- **Argent :** Mieux gérer vos finances, investir, faire sa déclaration d'impôts tout'e seul'e,…
- **Communauté :** Humanitaire, donation à des organisations, contribution dans sa localité,…

hello@sandrinechristophe.com +33 (0)6 3107 8978

*Si vous pouvez, prenez plus de temps car 15 minutes c'est court ! Vous pouvez aussi répéter l'exercice tout les jours, sans reprendre ce que vous avez fait la veille. Et établissez un bilan en fin de semaine de ce que vous avez écrit.

hello@sandrinechristophe.com +33 (0)6 3107 8978