

jechange**MyLife**.com



DOMINIQUE LOPIN
Votre Coach



6 IMAGES
POUR
CHANGER
VOTRE VIE



COMMENT REALISER FACILEMENT UN VISION BOARD AVEC 6 IMAGES

Le « Vision-board » est un collage d'images qui matérialisent vos projets. Le principe est de connecter vos rêves à des images inspirantes qui matérialisent vos projets.

Pour comprendre et réaliser cet exercice il est recommandé d'avoir au préalable rédigé son "Plan de vie".

ÉTAPE N°1 – SOYEZ GUIDÉ VERS UN BUT PRÉCIS.

Rappelez-vous que dans « Le plan de vie », vous avez imaginé la vie dont vous rêvez. L'objectif de cet exercice est maintenant de rendre « concrètes » les choses que vous désirez, et ensuite de vous employer à les réaliser.

Votre « *Vision-board* » sera donc la représentation visuelle de votre « *Plan de vie* ». En effet, transformer ses idées en images décuple le potentiel de votre esprit et vous permet de mieux organiser votre pensée. Et en associant ces deux outils, « *Le plan de vie* » et le « *Vision-board* » vous serez guidé par un but précis.

ÉTAPE N°2 – FAITES VOTRE COLLAGE D'IMAGES

Votre « Vision-board » est un collage d'images ou de photos qui matérialisent vos projets. Le principe est de connecter ses rêves, ses objectifs de vie, à des images inspirantes.

Pour réaliser cette carte il suffit tout simplement de collecter les images (issues d'albums photos, de découpage dans les magazines, imprimées ou collées depuis Google images...) qui matérialisent au mieux votre « *Plan de vie* » et de les rassembler sur un support.

Par exemple voici le « *Vision-board* » de Sébastien qui a le « Plan de vie » suivant :

« Je veux vivre avec Claire, dans une belle maison, située au bord de la mer, où j'exercerai la profession de coach, tout en consacrant du temps à ma passion, le jardinage... ». Sébastien aime aussi les belles voitures !

A l'aide de photos, d'illustrations inspirantes et d'annotations, vous allez représenter et décrire votre projet, tel que vous l'imaginez, et ce le plus précisément possible. **(Voir modèle à personnaliser en annexe page 6)**



Pour chaque image rajoutez une affirmation écrite qui précise votre objectif. Si vous respectez le modèle de votre « *Plan de vie* » votre « *Vision-board* » idéal devrait être illustrée par 5 à 6 images fortes et motivantes pour vous.

Placez-vous (votre photo) au centre du panneau d'affichage et disposez vos objectifs (images) de vie autour de vous.

ÉTAPE N°3 : SÉLECTIONNEZ UN ENDROIT BIEN VISIBLE

Si vous avez réalisé votre tableau de visualisation depuis un support informatique (Word, Powerpoint...) il sera facile de le positionner sur votre « bureau » ou sur votre smartphone, voire de l'imprimer et de l'afficher dans votre salle de bains ou votre cuisine.

Dans le cas où vous avez construit votre tableau de visualisation sur un panneau de carton (un vieux calendrier est un support idéal) vous pouvez aussi le photographier et le mettre comme fond d'écran sur le bureau de votre ordi ou sur l'écran de votre smartphone.

La réalisation de votre « *Vision-board* » est un moyen très ludique de visualiser clairement vos objectifs, tout en passant un moment de créativité et de détente.

Conseil : vous pouvez le réaliser seul, mais si vous êtes en couple il est préférable d'associer votre chéri(e) à sa réalisation afin de valider que vous partagez bien les mêmes rêves (c'est mieux) !

ÉTAPE N°4 : CE N'EST PAS UN OUTILS FIGÉ DANS LE TEMPS

Vous pouvez naturellement le faire évoluer ou le modifier en fonction de l'avancement ou de l'évolution de certains de vos objectifs de vie.

Maintenant c'est à vous de jouer... A vos ciseaux ou copier/coller !

Et pour aller plus loin sur la route du succès, rejoignez le programme
« Je passe en mode succès » qui comprend :

Le plan du succès en 12 étapes et 12 vidéos,

Les 4 savoir-faire du succès en 48 vidéos,

Les 12 outils du succès pour smartphone en 12 vidéos,

Plus de 75 vidéos de coaching 90 exercices pratiques,

C'est aussi 6 webinaires pour répondre à vos questions,

C'est un espace Membre pour vous exprimer, et un accès à vie et sans limites aux vidéos de cours,

C'est à ce jour la méthode la plus complète et la plus opérationnelle pour obtenir le succès dans votre vie.

[Pour voir gratuitement la vidéo de présentation cliquez ici](#)

pour **1€** seulement

Le programme de formation au succès. Une exclusivité Jechangemylife.Academy

NOUVEAU

PARTEZ À LA CONQUÊTE DU SUCCÈS

Même en partant de zéro !

Accédez pendant 14 jours et pour 1€ seulement aux stratégies indispensables pour attirer le succès dans votre vie.

ACCÈS GRATUIT À LA VIDÉO DE PRÉSENTATION

La formation est excellente ! C'est très concret et très efficace. Bravo pour la clarté des vidéos et des exercices pratiques en communication. J'apprécie particulièrement les outils succès pratiques - le plan du succès ne me quitte plus - qui permettent d'avancer rapidement. **Pauline 27 ans**

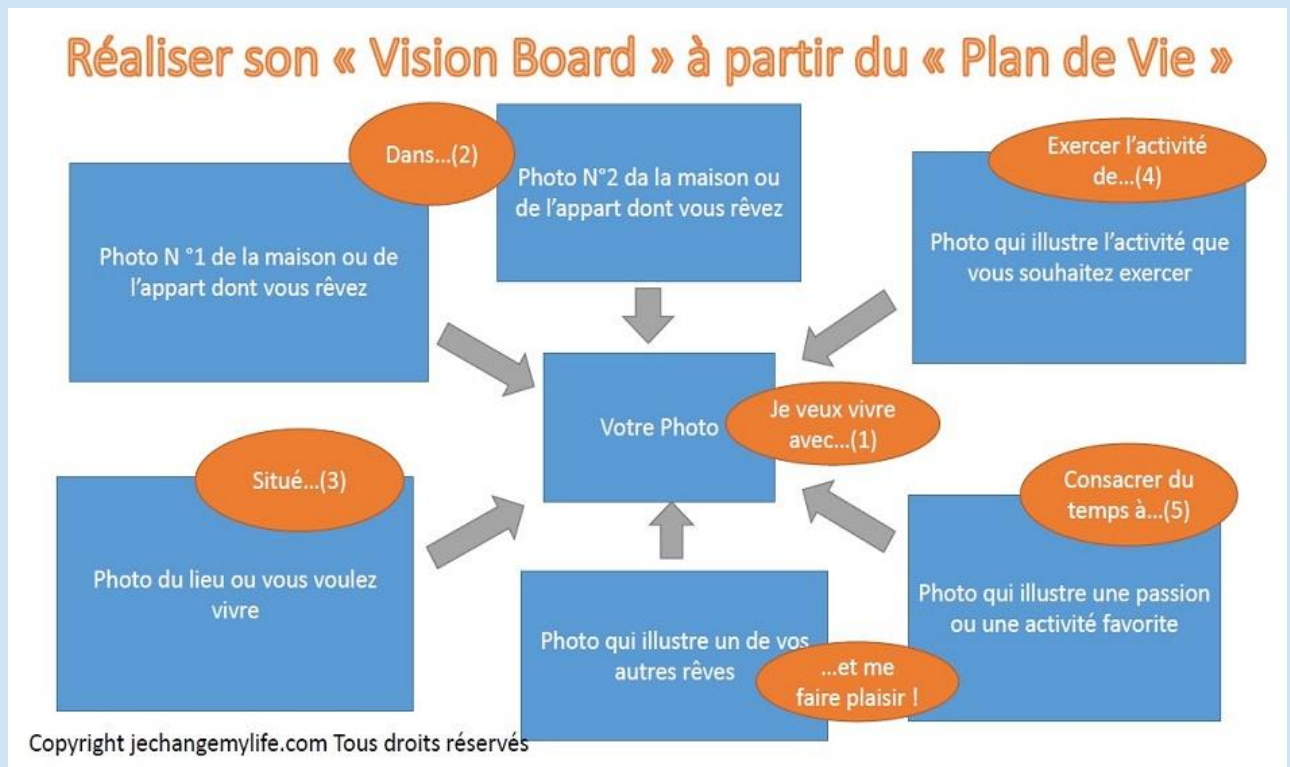
C'est clair et efficace ! Très bonne formation avec un coach dynamique, des vidéos efficaces et des exercices progressifs. Et l'idée de donner aux élèves des outils concrets, comme le plan du succès et les outils succès pour smartphone, c'est génial. **Maël 38 ans**

Dubitative au départ, j'ai été conquise dès les première vidéos. J'ai pris conscience que je peux vraiment changer ma vie. Je m'applique à faire chaque jour les exercices conseillés par le coach, en particulier ceux pour améliorer ma communication et mon image. **Caroline 43 ans**

Au début je n'y croyais pas trop, mais au final ma vie a vraiment changé. Ce coaching m'a vraiment soutenu, surtout pour la confiance en moi. Comme dit le coach, j'avais toutes les pièces du succès en moi, mais pas le mode d'emploi. Maintenant je l'ai ! **Olivier 53 ans**

Toute reproduction même partielle est interdite sans l'autorisation de l'auteur.
 Copyright Jechangemylife.com

ANNEXE : MODÈLE DE VISION BOARD



A l'aide de photos, d'illustrations inspirantes et d'annotations :

- 1 - *représentez et décrivez votre projet, tel que vous l'imaginez, et ce le plus précisément possible (5 à 6 images maxi)*
- 2 - *Placez-vous (votre photo) au centre du panneau d'affichage et disposez vos objectifs (images) de vie autour de vous.*
- 3 - *Pour chaque image rajoutez une affirmation écrite qui précise votre objectif.*
- 4 - *Affichez votre tableau dans un endroit où vous pourrez le visualiser chaque jour.*

Pour vous aider dans cet exercice, vous pouvez aussi vous rendre sur la vidéo gratuite : [6 images pour changer de vie](#)

MES NOTES PERSONNELLES

Jechangemylife.com