jechangeMyLife.com

DOMINIQUE LOPIN
Votre Coach

CRÉER SON JOURNAL DU SUCCÈS

VOTRE EBOOK GRATUIT VOTRE EBOOK

COMMENT CREER FACILEMENT SON « *JOURNAL PERSONNEL DU SUCCES* »

Pour avoir une idée précise de votre situation et être sûr de faire le ou les bons choix de vie, vous allez tenir un *« Journal Personnel du Succès ».*

Votre journal va vous permettre d'analyser ce qui marche pour vous, ou pas, dans votre vie familiale et/ou professionnelle, et de vous construire peu à peu un quotidien plus positif.

1 - COMMENT MARCHE CE JOURNAL DU SUCCES ?

Comme tout journal personnel, son rôle est d'abord de vous permettre de vous décharger de vos émotions négatives de la journée, sans avoir à craindre la critique de qui que ce soit en retour.

C'est le moyen idéal pour apprendre à mieux vous connaître et prendre conscience de vos sentiments et de vos émotions…Mais ce n'est pas tout !

2 - LA GRILLE DE LECTURE ET SES 4 QUESTIONS

L'objectif de Votre Journal du Succès est un peu plus ambitieux. Grâce à une grille de lecture à 4 questions il va :

A - Vous aider à identifier, dans votre routine quotidienne, les événements qui sont positifs pour vous et ceux qui le sont moins. C'est-à-dire, pour faire simple, les hauts et les bas de votre journée.

B - Votre Journal du Succès va aussi vous permettre de corriger le tir dans le cas de situations non satisfaisantes et de renouveler

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

et créer vous-même les situations positives en lieu et place des situations négatives.

3 - CONSEILS ET SUGGESTIONS D'UTILISATION

Prenez rendez-vous tous les matins ou tous les soirs avec Votre « Journal Personnel du Succès ». Vous pouvez même l'avoir en permanence sur vous et le sortir en réaction à un problème.

C'est la régularité qui paye. Ne vous posez pas trop de questions. Ce journal est pour vous et pour vous seul(e).

Pour chacune des 4 questions écrivez tout ce qui vous passe par la tête, pensées, réflexions, émotions. Vous n'êtes pas obligé de tout exprimer avec des mots.

Vous pouvez traduire vos pensées et vos émotions comme la joie, la peine ou la colère en dessins, schémas et gribouillis…

4 - FAITES LE PLEIN DE « POSITIF » DANS VOTRE VIE !

Très vite vous allez vous rendre compte que parler à Votre « Journal Personnel du Succès », au lieu de tout garder pour vous, va vous faire un bien fou.

Vous allez en quelque sorte « ouvrir les vannes » et relâcher tout le négatif, toute la pollution émotionnelle de la journée.

La seule contrainte que vous devez vous imposer, c'est de respecter la grille des 4 questions et de répondre à chacune d'elles.

Rappelez-vous que cet exercice doit vous permettre d'identifier les changements qui seront bénéfiques pour vous. Débarrassez-vous du négatif et faites le plein de positif dans votre vie !

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

Vous pouvez reproduire ou photocopier le « Journal Personnel du Succès » ci-dessous et vous en servir tel quel (une page par jour)… ou recopier les questions dans votre propre journal en conservant vers vous la grille de lecture.

Important : pour obtenir des résultats concrets, mesurables, et ancrés dans votre quotidien, vous devez réaliser cet exercice pendant au moins 21 jours.

Jechangemylife.com

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

MON JOURNAL PERSONNEL DU SUCCES

Date/Jour……

1	***Qu'est-ce que j'ai pris plaisir à faire aujourd'hui ?***
2	***Qu'est-ce que je n'ai pas aimé faire aujourd'hui ?***
3	***Comment renouveler demain ce que j'ai pris plaisir à faire aujourd'hui ?***
4	***Comment éviter demain ce que je n'aime pas faire ?***

Jechangemylife.com

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

GUIDE DE LECTURE DES 4 QUESTIONS

A conserver à portée de main (les premiers jours) pour vous aider dans votre analyse de la journée.

1	**Qu'est-ce que j'ai pris plaisir à faire aujourd'hui ?** A un moment ou à un autre dans votre journée vous avez certainement fait quelque chose qui vous plaît. Si vous avez eu de la chance c'est peut-être même toute la journée qui a été sympa ! Et si vous êtes tombé(e) sur un mauvais jour vous devrez peut-être faire un effort pour identifier un ou deux moments agréables. Notez cela sur votre journal.
2	**Qu'est-ce que je n'ai pas aimé faire aujourd'hui ?** Généralement il est facile de se remémorer les moments désagréables. Que cela concerne notre vie familiale ou professionnelle, les mauvaises expériences laissent des traces. Notez- les dans votre journal.
3	**Comment renouveler demain ce que j'ai pris plaisir à faire aujourd'hui ?** Imaginez des stratagèmes que vous pourriez mettre en œuvre pour être en situation de faire le plus souvent possible les choses qui vous plaisent. L'objectif est de remplir au maximum vos journées avec des expériences agréables et positives pour laisser le moins de place possible au négatif dans votre vie.
4	**Comment éviter demain ce que je n'aime pas faire ?** Ou comment atténuer ou espacer ces situations ? Ici il s'agit de jeter sur le papier toutes vos idées pour élaborer des plans d'évitement des situations que vous jugez désagréables. Même si aucune solution ne se présente immédiatement, ce n'est pas grave. Le fait de noter le problème c'est déjà la moitié du chemin de fait. Cela veut dire que vous avez ouvert les yeux. Ensuite faites confiance à votre subconscient. Il a enregistré la situation et travaille à trouver une solution.

jechangemylife.com

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

NOUVEAU

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,

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

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 préalable de l'auteur.
Copyright Jechangemylife.com

MES NOTES PERSONNELLES

Jechangemylife.com

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