

jechange**MyLife**.com



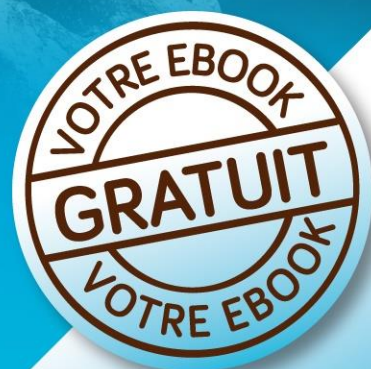
---

**DOMINIQUE LOPIN**  
Votre Coach

---



**LA  
VISUALISATION  
"OBJECTIF  
DE VIE"**



## EXERCICE DE VISUALISATION

### « OBJECTIF DE VIE »

La visualisation « *Objectif de Vie* » est un exercice qui consiste à créer des images mentales très précises de la vie que vous désirez.

C'est un exercice particulièrement recommandé aux personnes qui souhaitent entamer un processus de changement de vie important, que ce soit dans leur univers personnel ou professionnel.

#### 1 – PRÉPARATION A L'EXERCICE, RELAXATION.

Pour que cet exercice de visualisation soit efficace et pour que votre cerveau produise un maximum d'ondes alpha, il est nécessaire de vous préparer avec un petit exercice de relaxation.

Asseyez-vous dans un endroit tranquille où vous êtes sûr(e) de ne pas être dérangé(e).

*Tenez-vous bien droit(e), les pieds bien à plat sur le sol, relâchez les muscles de votre visage, posez vos mains sur vos cuisses, et fermez les yeux.*

*Maintenant, inspirez lentement en gonflant le ventre et en comptant dans votre tête jusqu'à 8. Puis soufflez lentement en dégonflant votre ventre et en comptant jusqu'à 8.*

**Faites cela 8 fois de suite.**

## 2 – TEXTE DE LA SÉANCE DE VISUALISATION GUIDÉE

Pour réaliser vous-même et personnaliser cet exercice de visualisation d'objectif de vie, c'est très simple. Il vous suffit d'enregistrer votre voix (sur votre smartphone par exemple) en prenant une voix calme et lente, et en faisant des pauses.

Conseil : vous pouvez aussi mettre en fond sonore une musique de relaxation.

**Voici le texte de l'exercice. Vous pouvez le modifier et le personnaliser en fonction de vos propres objectifs.**

*Vous êtes maintenant détendu(e) et concentré(e) sur ma voix.  
(Pause)*

*Vos yeux sont fermés et votre visage est détendu. (Pause)*

*Appréciez un moment cette douce sensation de détente. Vous vous sentez bien. (Pause)*

*Maintenant je vais vous demander de penser au projet ou au rêve que vous souhaitez voir se réaliser dans votre vie. (Pause)*

*Concentrez-vous sur celui-ci. (Pause)*

*Imaginez-le comme si vous aviez une baguette magique.  
(Pause)*

*Vous le voyez clairement devant vous ? (pause)*

*Que voyez-vous précisément ? Vous avez le pouvoir de façonner les images et votre monde à votre guise. (Pause)*

*Où êtes-vous ? (pause)*

*Avec qui êtes-vous en ce moment? (pause)*

*Regardez autour de vous. (Pause)*

*D'où vient la lumière qui éclaire votre scène ? (pause)*

*Quelles sont les couleurs des objets qui vous entourent ? (pause)*

*Écoutez les bruits. Qu'entendez-vous ? (pause)*

*Si vous êtes à l'extérieur, sentez les chauds rayons du soleil et la caresse de l'air sur votre peau. (Pause)*

*Touchez du bout des doigts les objets qui sont autour de vous. (Pause)*

*Regardez-vous agir dans votre monde idéal. (Pause)*

*Que ressentez-vous en ce moment précis ? (pause)*

*Vous sentez cette chaleur, cette joie, cette confiance qui irradie en vous ? (pause)*

*Vous sentez à quel point il est logique et normal pour vous d'être là ? (pause)*

*Vous sentez que c'est cela votre vie. Vous sentez comme vous êtes fier(e) d'avoir réalisé votre rêve ? (pause)*

*Pensez à vos amis, à vos proches et à tous ceux que vous aimez. (Pause)*

*Ils sont là autour de vous. Vous les voyez, vous entendez leurs félicitations et leurs applaudissements? (pause)*

*Ils sont tous là pour fêter votre succès. Ils sont fiers de vous, et vous rayonnez de bonheur. Profitez de cet instant... (Pause)*

*Vous allez revenir maintenant tout doucement de votre voyage. (Pause)*

*Vous savez que cet objectif de vie est à votre portée et que vous êtes archi-motivé pour agir ! (pause)*

*Maintenant bougez vos doigts, prenez une grande inspiration, ouvrez les yeux lentement et revenez dans l'instant présent.*

### 3 - CONSEILS ET SUGGESTIONS D'UTILISATION

Vous l'avez compris, le but recherché dans cet exercice de visualisation est de vous immerger complètement dans la situation.

Plus votre film mental sera détaillé, plus l'exercice sera efficace.

Pour une efficacité maximale vous pouvez aussi effectuer cet exercice après avoir visionné quelques secondes votre « *Vision Board* » Voir vidéo « [Des images pour changer de vie](#) »

### 4 – RÉPÉTEZ L'EXERCICE RÉGULIÈREMENT

Dernière précision importante : la visualisation « *Objectif de Vie* » doit être pratiquée régulièrement jusqu'à l'atteinte de votre objectif.

***C'est la répétition de l'exercice qui va vous permettre de renforcer vos connexions neuronales, celles qui vous donneront accès à vos ressources quand vous serez dans la situation réelle, parce que vous l'aurez déjà vécue à plusieurs reprises.***

**NOUVEAU**

6

**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**

## VOS NOTES PERSONNELLES

Jechangemylife.com