

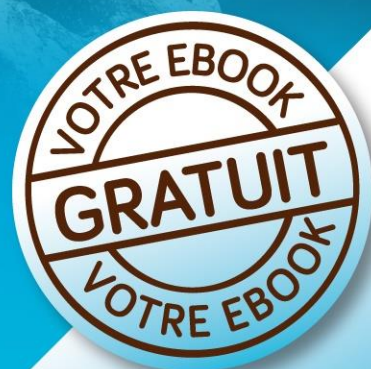
jechange**MyLife**.com



DOMINIQUE LOPIN
Votre Coach



**LE GUIDE
ET L'EXERCICE
"LE CYCLE
VERTUEUX
DU POTENTIEL"**



LE « CYCLE VERTUEUX DU POTENTIEL » METHODE ET EXERCICES

Le potentiel, c'est une sorte de boîte secrète, que chacun de nous possède, et qui contient deux choses très importantes :

Ce que nous sommes capables de faire (*nos aptitudes*) et ce que nous désirons faire (*nos désirs*).

Si l'on a la chance de pouvoir réunir les deux à la fois (aptitudes et désirs), dans un même projet de vie, on peut dire qu'on a trouvé sa vocation.

A - LA METHODE

Trop souvent nous exploitons seulement ce que nous sommes capables de faire, ou ce qu'on nous demande de faire... et tout ce que nous rêvons vraiment de faire, tout ce potentiel de désirs reste inexploité.

Pour libérer ce potentiel de désirs et d'aspirations personnelles qui changeraient votre vie, et franchir les barrières de toutes sortes qui vous bloquent peut-être, voici la méthode du « *Cycle vertueux du potentiel* ».

1 – POSEZ-VOUS LA QUESTION QUI FIXERA LE CAP

La première chose à faire est de répondre le plus sincèrement possible à la question suivante : « *Que veux-tu vraiment faire de ta vie ?* ».

Si vous êtes capable d'y répondre sans hésiter, bravo, vous avez votre cap et tout devient clair en vous. Si vous n'avez pas la

réponse, prenez le temps d'y réfléchir et reprenez cet exercice plus tard.

Surtout répondez sans tenir compte des obstacles éventuels ou de vos capacités, mais demandez-vous surtout si vous avez vraiment envie de cela ?

L'envie et le désir, c'est la première clé de la boîte qui permettra de libérer votre potentiel.

2 – FAITES UN PREMIER PAS VERS VOTRE OBJECTIF

La deuxième clé de la boîte à potentiel c'est un mot magique : **Action**.

Sans action, dans la vie il ne se passe rien. Il faut bouger et agir. Bien sûr, cela nécessite un effort, c'est la raison pour laquelle beaucoup renoncent à cette étape.

Mais la première bonne nouvelle, c'est que, quand on sort un peu de sa zone de confort, et que l'on aligne les petites actions, cela devient de plus en plus facile au fil des jours.

Alors dès demain posez-vous la question suivante « *Quelle action, même modeste, vais-je faire pour me rapprocher de mon objectif ?* ».

3 – OBTENEZ VOS PREMIERES RECOMPENSES

Quand on multiplie les petites actions, très vite on obtient des résultats... Ces résultats sont vos récompenses pour les efforts consentis (toutes vos petites actions).

Et les récompenses c'est quelque chose de précieux car ça motive, ça donne des ailes, ça encourage à continuer avec encore plus d'énergie vers son objectif de vie.

4 – GAGNEZ EN ASSURANCE ET EN CONFIANCE

Lorsqu'on obtient des résultats, lorsqu'on repousse un peu ses limites, lorsqu'on entre en action, lorsqu'on se distingue un peu des autres, eh bien on gagne en assurance et en confiance.

C'est cette confiance, (j'en ai souvent parlé dans mes vidéos), qui va alimenter et faire grossir votre potentiel...ce qui vous permet ensuite de vous fixer des objectifs encore plus ambitieux.

C'est ce qu'on peut appeler le « Cycle vertueux du potentiel » !

B – EXERCICE PRATIQUE

Exercice pratique du « Cycle vertueux du potentiel », à faire sans attendre si vous êtes capable de répondre à la première question.

1 - Mon potentiel	Que veux-tu vraiment faire de ta vie ? Quel est ton projet ?
Mes aptitudes Mes désirs	Décrivez votre projet (votre rêve), en une phrase, et sans tenir compte des obstacles existants.
2 - Mes actions	Quelle première action, même modeste, vais-je faire pour me rapprocher de mon objectif ?
Première action et les suivantes...	Notez ici votre première action immédiate. Et prenez ensuite l'habitude de lister toutes les actions réalisées en faveur de votre projet.
3 - Mes résultats	Quelle est ma première récompense (après mes premières actions) ?
A compléter après avoir réalisé 5 à 10 actions.	Que considérez-vous comme votre première récompense ?
4 - Ma confiance	En quoi ai-je le sentiment d'avoir pris de l'assurance ?
A compléter après avoir réalisé 15 à 20 actions.	Notez ici dans quel(s) domaine(s) vous vous sentez plus sûr de vous maintenant.

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,

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 premières 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**

MES NOTES PERSONNELLES

Vous pouvez noter ici, par exemple, la liste de toutes vos petites actions....

JECHANGEMYLIFE.COM