

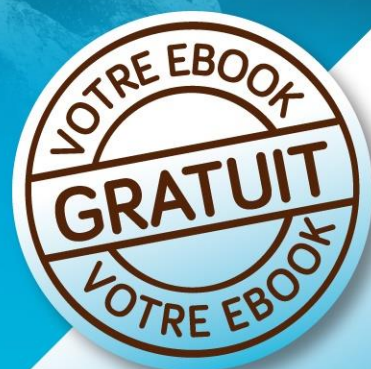
jechange**MyLife**.com



DOMINIQUE LOPIN
Votre Coach



**BÂTIR SON
CHEMIN
PERSONNEL
DE VIE**



CONSTRUIRE SON CHEMIN PERSONNEL DE VIE ! MÉTHODE ET EXERCICES

« *Le chemin personnel de vie* » est un processus qui consiste à concevoir, à matérialiser, puis à détailler le parcours vers son futur idéal.

C'est un exercice qui motive et qui a le pouvoir de transformer une vision, un rêve, en réalité. Voici, étape après étape, comment rédiger le vôtre.

ÉTAPE N°1 : AUJOURD'HUI ET DEMAIN

Sur une feuille de papier A4 (dans le sens de la longueur), écrivez-en haut « *Mon chemin personnel de vie* » puis à l'extrémité gauche faites une croix et indiquez : « *Moi aujourd'hui* ».

A l'extrémité droite de votre feuille faites un petit drapeau symbolisant l'arrivée et écrivez au-dessus : « *Demain, et décrivez votre projet...* ».

Entre la croix du « *Moi aujourd'hui* » et votre petit drapeau « *Demain...* », vous avez un grand espace blanc : c'est la distance qui vous sépare de votre objectif.

ÉTAPE N°2 : IDENTIFIEZ VOS MANQUES

Listez-en bas de votre feuille de papier tout ce qui vous manque pour réaliser votre projet.

Par exemple : disons que votre projet est de trouver un emploi qui corresponde plus à vos aspirations et en même temps de vous installer à la campagne.

Que peut-il vous manquer ? La formation, le job, le lieu de vie, l'argent. Voilà, vous avez maintenant votre liste d'étapes.

ÉTAPE N°3 : REPORTEZ VOS OBJECTIFS D'ÉTAPE

Reportez ensuite sur votre feuille, entre la croix et le petit drapeau, ces 4 objectifs d'étapes dans l'ordre ou vous souhaitez les réaliser (un point pour chaque étape, espacé de 6 cm environ).

Votre chemin de vie commence à prendre forme car vous avez matérialisé vos 4 étapes.

Etape 1, me former à un nouveau métier,

Etape 2, trouver un emploi,

Etape 3, trouver une maison à la campagne,

Etape 4, rassembler le budget nécessaire à ce projet (J'aurai pu mettre ce manque en étape 1)

ÉTAPE N°4 : MATÉRIALISEZ VOS JALONS D'OBJECTIFS

Vous allez maintenant découper chaque étape en sous-partie, c'est ce qu'on appelle des jalons. Ce sont les actions que vous devez mener très concrètement pour arriver à l'étape cible.

Par exemple pour arriver à l'étape N°2, trouver un nouveau job, vous devez :

Premier jalon, créer un pitch de présentation personnelle,

Deuxième jalon, constituer un carnet d'adresses d'employeurs potentiels,

Troisième jalon, envoyer CV et lettre de motivation,

Quatrième jalon, relancer vos contacts et prendre RDV avec vos employeurs éventuels.

Vos jalons pour cette étape sont à positionner entre l'étape 1 et 2.

Voilà le principe qui est à appliquer pour chaque étape. Et si vous avez une hésitation pour réaliser cet exercice, n'hésitez pas à visionner de nouveau la vidéo.

BONUS : LE CERCLE VERTUEUX

Autre avantage de cet exercice : plus vous atteignez de jalons d'objectifs, plus vous gagnez en confiance et plus grandes sont vos chances d'atteindre de nouveaux objectifs.

C'est ce qu'on appelle le cercle vertueux.

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 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

Jechangemylife.com