



Cours 1 Bienvenue

Bienvenue dans les **ateliers en ligne** de *La vie de mes rêves*. Je te remercie d'être là pour cette belle aventure. Tu peux dès à présent te remercier toi-même d'être ici et d'être passé à l'action en t'inscrivant. C'est le 1^e pas vers le changement. Je dis toujours qu'investir en soi-même est le meilleur des investissements. Il y aura toujours des retours positifs.

Comme je l'ai déjà dit, tu vas m'entendre parler souvent de l'**Univers**. Peut-être que tu n'es pas familier avec cela. Mais ce n'est pas grave. Chacun croit de manière plus ou moins importante à une force qui nous guide et sur laquelle nous pouvons nous appuyer pour nous aider. On peut donc l'appeler comme on veut : dieu, univers, anges, pouvoir supérieur, guide etc. Sens-toi libre de choisir.

Cette formation est un **mélange d'éveil spirituel et de management**. Nous avons besoin des deux pour avancer et être en équilibre dans notre vie. C'est la raison pour laquelle, je veux te pousser à passer à l'action et te motiver pour aboutir à des résultats.

Comment la formation va-t-elle se dérouler ?

Si tu suis plusieurs ateliers, je te conseille de respecter le **rythme hebdomadaire** pour suivre les cours : cela permet de ne pas perdre le fil et de rester concentré. Tu peux aussi suivre la formation à ton rythme.

J'attache de l'importance au fait **d'écrire et remplir les fichiers coaching**. Ce sont des exercices pratiques qui m'ont permis moi-même d'avancer et de faire ressortir mes véritables envies et idées. Je te conseille donc de ne pas les faire de tête mais de les remplir effectivement, soit sur ton ordinateur, soit en version papier.

Peut-être que certains sont à un stade plus avancé que d'autres ou ont déjà entendu parler de ces techniques. Ce cours est **adapté à tous, débutant ou avancé**, il permettra de clarifier tes idées et agir dans le bon sens. C'est la raison pour laquelle il est nécessaire de suivre tous les cours et dans l'ordre, quelque soit ton niveau ou ton état d'avancement initial.

▶ Tu peux dorénavant te créer un **dossier papier et/ou électronique** où tu garderas tes cours et tes écrits de façon à pouvoir les relire régulièrement si-besoin.

▶ En cas de **problème technique** ou si tu ne reçois pas les emails, tu peux écrire à contact@la-vie-de-mes-reves.com en précisant dans l'intitulé du mail [Objectif Vocation]. Les questions du cours peuvent être posées sur le groupe Facebook (voir page suivante).

▶ Je te conseille de **rajouter l'adresse email contact@la-vie-de-mes-reves.com** à ton carnet d'adresse email de façon à faciliter la réception des emails. Tu peux aussi créer un dossier spécial sur ta boîte email pour retrouver facilement les mails du cours (en utilisant un filtre par exemple).

 Quand tu verras le symbole du stylo, tu sais que tu peux utiliser et remplir ton fichier coaching
▶ Quand tu verras le symbole « play », tu sais que tu as une action à mettre en place



Cours 1 Bienvenue

Comment accéder à la communauté Facebook de la formation ?

Le groupe Facebook est un **accès exclusif réservé aux membres de la formation**. Dans ce groupe, tu pourras :

- Me **poser des questions sur le cours** en allant sur l'intitulé du cours en question
- **Interagir avec les membres** de la communauté en posant des questions, partageant tes succès et tes interrogations

De façon à garder ce groupe fluide et facile de lecture, je n'autorise pas à partager des articles extérieurs ou de poster des liens et vidéos.

▶ Le groupe Facebook se trouve sur ce lien, fais la demande dès maintenant pour être membre : <https://www.facebook.com/groups/1171206819602982/>.

▶ Pour que je puisse te reconnaître, envoie-moi un message avec ton nom et ton prénom sur mon profil (parfois on n'utilise pas son vrai nom dans les profils ;)) : <https://www.facebook.com/amandine.laviedemesreves>

▶ Tu peux déjà y mettre un post sur ce groupe pour te présenter en quelques mots : ton prénom, d'où tu viens, ton état d'esprit actuel, ce que tu attends de la formation etc.

Important : Si tu n'as pas Facebook, je te conseille vivement de créer un compte qui te permettra d'échanger avec cette communauté. Ce n'est pas obligatoire, mais tu verras que c'est un « plus » pour la motivation.

Tu n'es pas obligé d'avoir des amis sur ce compte. Il peut juste te servir à accéder au groupe.

Un peu d'organisation

Un peu d'organisation est toujours nécessaire quand on veut se donner une ligne de conduite.

 **Fiche coaching 1** : Remplis le **tableau d'organisation** : Quelles sont tes plages horaires de libre dans lesquelles tu pourras consacrer 1h à 1h30 par semaine pour chaque cours ? Remplis tes plages horaires de travail / repas / loisirs / famille / autre...



Cours 1 Bienvenue

Ton objectif et tes envies du moment

 **Fiche coaching 1 :** Réponds à la question : Quel est ton objectif principal pour cette formation ? Il peut évoluer au cours de la formation et c'est normal. Écris juste ton envie, ce qui te vient sur le moment. Exemple : Je veux....afin de...

Ex : je veux trouver ma voie afin d'être plus heureux et épanoui. Cela me permettra de réaliser le travail que j'aime et de vivre de façon plus harmonieuse dans tous les domaines de ma vie.

 **Fiche coaching 1 : Tes envies.** Observe les 4 domaines de ta vie suivants : lieu de vie, travail, relation amoureuse et loisirs. Si tu avais une baguette magique, y-a-t-il quelque chose que tu aimerais changer, quelque chose que tu n'aimes pas ? De quoi as-tu envie dans chacun de ces domaines ? Peut-être n'as-tu aucune idée pour l'instant. Imagine-toi dans l'idéal.

Ce que je n'aime pas / J'ai envie