

PLAN DE COURS



SEMAINE 1

Comprendre ses outils de travail

- Détecter les pensées qui nous empêchent d'avancer
- Comprendre le pouvoir de notre subconscient
- Mieux comprendre ses émotions
- Se sortir plus aisément d'une émotion négative
- Se reconnecter à ses valeurs profondes et ses désirs
- Repositionner ses valeurs en ordre d'importance

SEMAINE 2

Faire sa liste d'épicerie

- Comprendre ses blocages passés et insatisfactions personnelles
- Valoriser ses réalisations
- Mettre à jour sa liste de priorité
- Outils pour réaliser ses objectifs et éviter certains pièges
- Trucs à appliquer pour être plus efficace vis à vis nos buts

SEMAINE 3

Faire le ménage de son frigo

- Éliminer les relations toxiques de nos vies
- Être capable de faire face aux critiques négatives
- Établir ses limites
- Épousseter ce qu'il y a en trop dans notre horaire
- Faire le ménage (intérieur, extérieur et de son environnement)

SEM AINE 4

Certains types d'ingrédients à utiliser

- Déterminer quelles sont nos peurs envahissantes
- Avoir des outils en notre possession afin d'accompagner ses peurs
- Mettre en place des actions pour aller de l'avant
- Augmenter sa confiance en soi et son estime de soi
- Trouver ses forces et ses talents
- Prendre conscience de ces mauvaises habitudes
- Briser ces mauvaises habitudes

SEM AINE 5

Respecter les étapes de cuisson

- Savoir jongler avec les hauts et les bas de la vie
- Composer avec ses traits de personnalités opposés
- Apprendre à doser les efforts vers l'atteinte de nos buts
- Apprivoiser son intuition

SEM AINE 6

Arrêter d'attendre le bon biscuit de fortune

- Comprendre le rôle que nous avons face à notre bonheur
- Comment réagir face aux difficultés
- Décortiquer ses rêves
- Mettre en place des ancrages afin de réaliser ses rêves
- Prendre conscience de l'importance des petits pas
- Stratégies d'athlètes olympiques à appliquer à notre quotidien

SEM AINE 7

La cérémonie du thé

- Mieux gérer son temps
- Redéfinir son horaire
- Faire une coupure avec les distractions
- Intégrer la pleine conscience à sa vie
- Obtenir des outils afin de ralentir
- Se reconnecter à soi

SEM AINE 8

Sortir du moule

- Sortir de sa zone de confort
- Trouver son unicité et sa couleur afin de se démarquer
- Développer sa créativité au niveau personnel et professionnel
- Découvrir son type de personnalité
- Comprendre l'autre pour mieux vivre en communauté

SEM AINE 9

Ne pas oublier la crème fouettée

- Retrouver la capacité de s'émerveiller
- Développer son auto-dérision
- Se trouver une passion
- Connaître les bienfaits du sourire, de la danse et de la musique
- Réintégrer le plaisir dans sa vie

SEMAINE 10

Parfumer son existence

- Défaire ses derniers blocages
- Se conscientiser vers un monde meilleur
- Trouver un sens à sa vie
- Faire briller ses aspirations les plus profondes