



CARNET ENVOL

*Pour se lancer en **5 jours** vers la destination qui vous correspond et vous fait vibrer.*

ENVOL CONSULT - VOTRE ENVOL EN BEAUTÉ !



LE VOYAGE COMMENCE MAINTENANT!

Biographie	p3
Un voyage au coeur de soi-même.....	p4
Il y-a-t-il un pilote dans l'avion?.....	p5
1. WELCOME ON BOARD	
Vers ma destination.....	p6
Carte d'embarquement.....	p7
2. PREPAREZ-VOUS POUR LE DECOLLAGE	
Vérification	p8
Bilan de ma situation perso.....	p9
Cartographie/feuille de route.....	p10
3. AU DESSUS DES NUAGES	
Les moments forts de ma vie.....	p11
Je me reconnecte à moi-même.....	p12
Je reprends confiance en moi.....	p13
4-MA DESTINATION EN VUE	
Je me projette	p14
Je précise mes actions	p15
Synthèse du ciel des possibilités	p16
Je lâche prise	p17
5. ATERRISSAGE	
Je me fixe un objectif - Engagement	p18
Je garde le cap	p19
Arrivée à destination.....	p20
CONDITIONS D'UTILISATIONS.....	p21

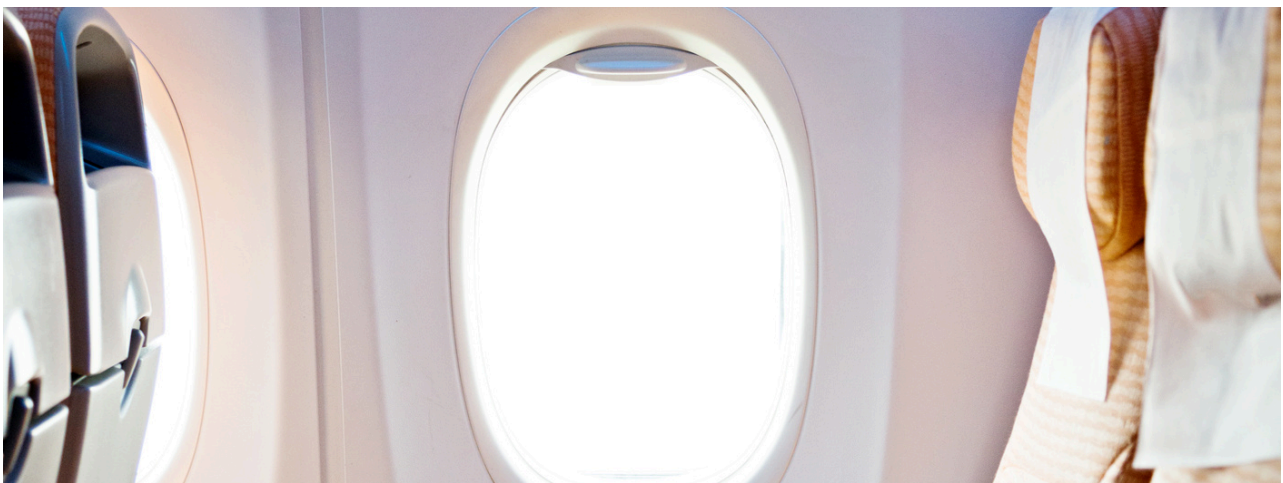
UN VOYAGE AU COEUR DE SOI-MÊME



Le rythme du quotidien, la routine nous fait nous éloigner de nos projets, de ce qui nous tient vraiment à cœur.

Je vous invite à vous rapprocher de ce qu'il y a au plus profond de vous. De prendre le temps de rêver, de visualiser, de vous imaginer vivre la vie qui vous correspond et vous fera vibrer. Vos pensées d'aujourd'hui sont créatrices de votre vie de demain.

C'est l'heure de l'introspection, de la reconnexion à soi afin de garder le cap pour surmonter les zones de turbulences qui peuvent être nombreuses lors d'un changement de vie et de la mise en place d'un nouveau projet.



Établir une feuille de route

Pour ce faire vous allez découvrir beaucoup de questions dans ce document. Le questionnement est puissant. C'est l'outil principal d'un coach. L'interaction qui en découle lors d'une séance de coaching donne un effet catalyseur sur les projets.

*Vers quel horizon votre boussole
intérieure vous oriente-t-elle?*

IL Y A-T-IL UN PILOTE DANS L'AVION?

Le subconscient et la boussole

Le cerveau est une incroyable machine. Une fois que nous en avons compris le fonctionnement, il est possible d'instaurer un dialogue intérieur efficace. Le processus de questionnement du CARNET D'EN.VOL est orienté d'une manière spécifique pour que vous puissiez vous projeter dans la vie que vous souhaiteriez avoir. En la visualisant, votre cerveau pense que vous la vivez déjà. Votre cerveau ne fait pas de distinctions entre ce que vous voyez de vos propres yeux et ce que vous voyez dans votre tête. Ce n'est pas génial ça comme concept ?



*Donner la feuille de route à
votre subconscient !*

Sans relâche, VISUALISEZ pour vous mettre dans l'énergie de cette situation. Vous serez plus réceptif aux opportunités, car vous serez armé d'une autre posture. Vous allez développer de nouvelles idées, vous allez oser plus. Votre boussole intérieure va guider votre subconscient pour vous amener à destination.

Votre subconscient est le pilote de l'avion dans lequel vous vous apprêtez à monter. Vous allez lui donner des informations pour qu'il vous emmène là où vous désirez aller. Seul le pilote contrôle le COMMENT y arriver. Vous restez focus sur votre OBJECTIF en dressant votre feuille de route, en formalisant ce que vous voulez VRAIMENT.



1 - WELCOME ON BOARD !

Vers ma destination

Date:

Passeport:

Prénom:

Nom:

Date: _____



1 - WELCOME ON BOARD !

Vers ma destination

Exercice de la valise:

Quelles sont les 3 choses essentielles que vous emportez avec vous?
Consignes: Vous avez le droit à un bagage cabine uniquement.

et pourquoi?

Que décidez-vous de laisser au sol?



Un conseil: voyagez léger! libérez vous de tout ce qui vous retient: culpabilités, doutes, peurs, rancœurs...notez les tous

ENVOL CONSULT - VOTRE ENVOL EN BEAUTÉ !

Date: _____



1 - WELCOME ON BOARD!

Embarquement immédiat!

CARTE D'EMBARQUEMENT: *C'est votre **tableau de visualisation** que vous allez créer maintenant sur ordinateur ou dans un cahier. Remplissez d'images inspirantes qui représentent votre destination rêvée. C'est l'idée globale. Posez-vous la question suivante: que voudrais-je voir tous les jours? Vous affinerez votre objectif et les premières actions plus tard dans le fascicule. Et rappelez-vous de ne pas vous préoccuper du "comment".*

Ma Destination: "est la Où je prends la parole en public sans avoir peur et je passe un bon moment avec mon audience" ou " ma destination est inconnue et voici ce que je veux voir"

Notez ici toutes vos idées:

Date: _____



2 - PRÉPAREZ-VOUS POUR LE DÉCOLLAGE

VERIFICATIONS

(Répondez spontanément, sans réfléchir)

Quelle est ma météo du jour?

Dans ma vie en général :

Qu'est ce qui ne me satisfait pas ?

Dans quel domaine de ma vie est-ce le plus problématique ?

Mon corps :

Quels sont les maux dont je souffre ?

Ai-je toujours eu ces maux ?

Quand ont-ils commencés ?

En un MOT comment je me sens dans:

mon corps?

mon cœur?

mon esprit ?

*Attachez votre ceinture.
décollage imminent*



Date: _____



2 - PRÉPAREZ-VOUS POUR LE DÉCOLLAGE

BILAN DE MA SITUATION PERSO

Prenez quelques minutes pour vous visualiser en train de prendre de la hauteur. Les champs et les autoroutes paraissent minuscules, vous êtes dans les airs. Passer à travers les nuages provoque quelques secousses. Vous pouvez voir votre vie d'en haut. Prenez 3 grandes respirations et quand vous êtes prêt(e), répondez aux questions suivantes:

Ma vie personnelle :

Qu'est-ce qu'il pourrait aller mieux dans ma vie?

Quels sont les 3 points positifs ?

-
-
-

Quels sont les 3 points négatifs ?

-
-
-

Quel est mon besoin actuel?

Comment pourrais-je avoir, accomplir cela ?

Date: _____



AU DESSUS DES NUAGES

CARTOGRAPHIE/FEUILLE DE ROUTE

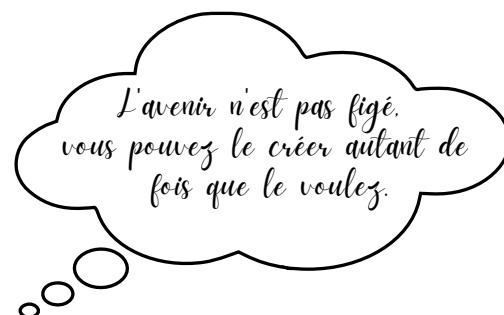
Vous êtes au calme, au dessus des nuages, l'avion s'est stabilisé et le service peut commencer. Posez les choses suivantes avant de continuer:

Ce que j'aime et je ne veux pas changer:

Ce que j'aime et je veux augmenter/amplifier:

Ce que je n'aime pas et que je peux changer:

Ce que je n'aime pas et que je ne peux pas changer:



Date: _____

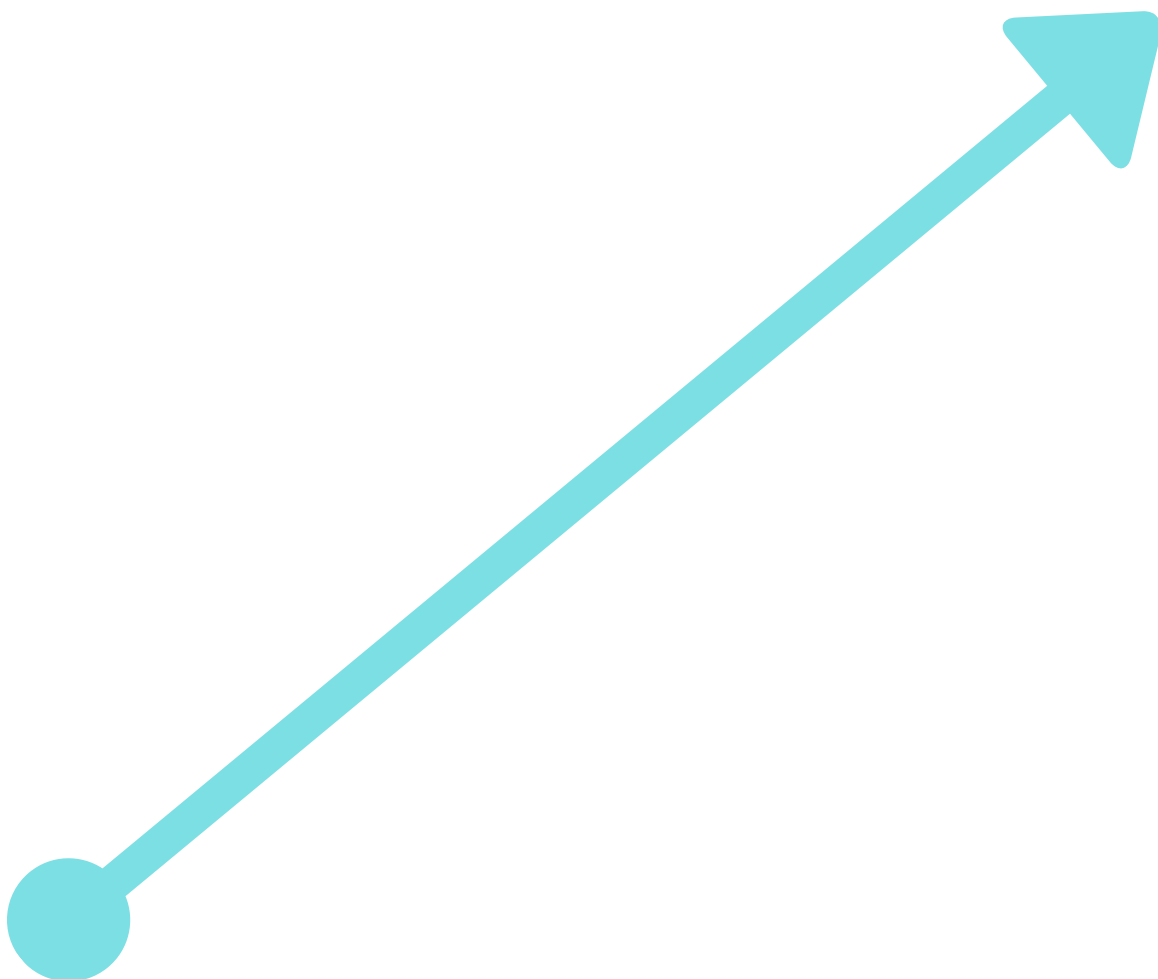


3 - AU DESSUS DES NUAGES

LES MOMENTS FORTS DE MA VIE

Listez les moments forts de votre vie:

Positif ou négatif, ceux que vous estimez avoir marqué un temps fort. Ceux pourquoi vous êtes la personne que vous êtes aujourd'hui



Date de naissance

Ce qui fait que vous êtes unique

Date: _____



3 - AU DESSUS DES NUAGES

Suivre avec la vidéo 3_2

JE ME RECONNECTE À MOI-MÊME

Quand vous étiez enfant : Qu'aimiez vous faire ?

Dans quelle situation, vous rappelez vous être à l'aise ?

Quel(s) talent(s) étaient reconnus par les professeurs, vos amis, vos parents?

Aujourd'hui, quels sont les talents que vos collègues, vos amis ou votre famille vous reconnaissent?

Contactez 3 personnes et demandez leur de vous décrire en précisant ce qu'ils aiment en vous et pourquoi.

Prenez le temps de recueillir les retours. C'est un moment plein d'émotions qui peut vous bousculer. Prenez le temps de les noter de cette façon: "Pour X JE suis , il m'apprécie pour MA/MON....."

Pourquoi cet exercice? Car votre entourage vous regarde avec des lunettes de vue spécifique car composées de leurs propres FILTRES. C'est à dire leur cadre de références, leurs principes, leurs peurs (...) qu'ils peuvent projeter sur vous. Certaines remarques peuvent vous surprendre et vont vous aider à prendre conscience de choses que vous n'êtes pas en mesure de voir à cause de VOS propres filtres.

Vous me suivez? Par exemple: une amie va vous reconnaître un esprit d'aventurier si vous partez seul travailler à l'étranger. Elle vous admire car elle ne se sentirait pas en mesure de faire pareil. Son cadre de références crie attention danger et ne voit pas l'intérêt de l'expérience.

De ce fait vous allez prendre conscience que vous êtes un peu plus aventurier que d'autres et que c'est un talent à vous reconnaître, à considérer et surtout, à mettre en avant.

Date: _____



3 - AU DESSUS DES NUAGES

JE REPRENDS CONFIANCE EN MOI

- Je liste tous les talents que je me reconnais et que mon entourage m'a reconnu (même si je ne suis pas tout à fait d'accord avec certains d'entre eux, c'est important de comprendre).
- Je liste en face de chaque talent les expériences que j'ai vécues pour mettre en lumière ce talent
- Pour les talents que d'autres me reconnaissent, j'écris la raison pour laquelle ils me reconnaissent ce talent.

Par exemple: si votre grand-mère vous reconnaît le talent de l'écriture, demandez lui pourquoi? (est-ce parce que vous utilisez des mots spécifiques, faites de jolies phrases, vous avez une belle écriture, vous n'avez pas besoin de faire de brouillon pour écrire une lettre importante....prenez le temps de lister des choses même si elles vous paraissent futiles, un talent important peut se cacher derrière un autre. C'est peut-être la clef de votre projet et du succès.)

MES TALENTS

-
-
-
-



MES EXPÉRIENCES

A quoi pourront servir tous vos talents?



Date: _____



4 - MA DESTINATION EN VUE

JE ME PROJETTE

Maintenant que je connais mes talents, je vais les lister et réfléchir dans quel contexte je vais les utiliser.

Par exemple: reprenons le talent de l'écriture que ma grand-mère m'a reconnu. Je peux l'utiliser pour écrire des emails importants dans un nouveau travail, ou je peux l'utiliser pour écrire des articles sur un blog, ou je peux les utiliser pour écrire un livre ou je peux utiliser ma jolie écriture pour créer des livres illustrés pour les enfants....

MES TALENTS

- Ecriture

-
-
-



A UTILISER POUR

illustrer des livres



POUR QUI/CONTEXTE

destinés aux enfants

*Pour chaque projection de projet, observez ce qui se passe en vous.
Est-ce plaisant? est-ce inconfortable?*

Date: _____



4 - MA DESTINATION EN VUE

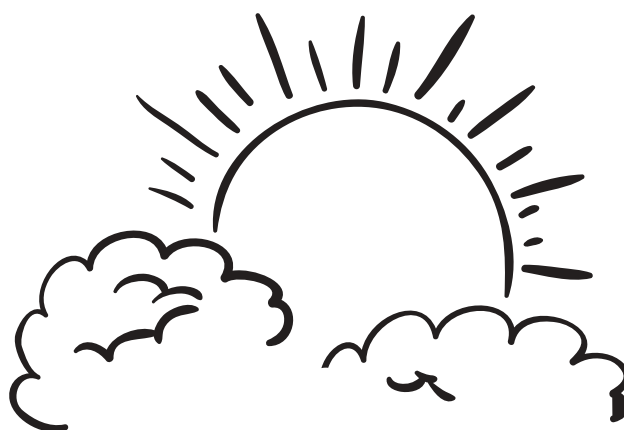
JE PRÉCISE MES ACTIONS

- Je note au cœur du soleil mon ou mes **OBJECTIFS** ou rêves ou projets.
- Je note sur les rayons de soleil les **ACTIONS** que je vais mettre en place pour y parvenir. Le
- Je note près des oiseaux, le nom des personnes ressources qui me **soutiennent** et nourrissent mes réflexions. Je peux en faire d'autres si je le souhaite.

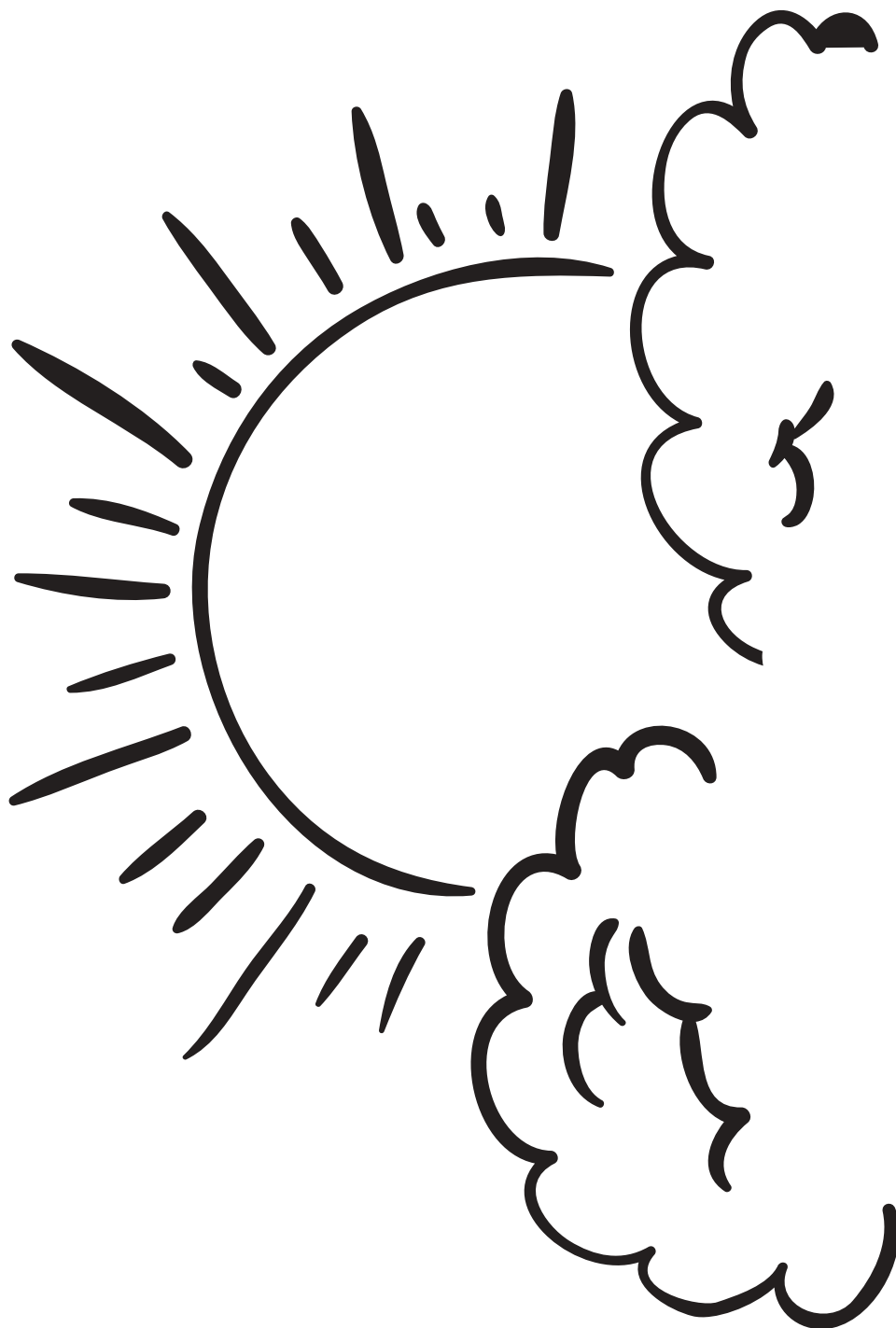
Je note dans les nuages les points de vigilances, les choses que je peux améliorer et ce dont j'ai besoin de me libérer pour avancer.

Ne pas les laisser faire de l'ombre à mes projets.

(grand format du
Ciel des Possibilités
page suivante)



JE CRÉE LE CIEL DE MES POSSIBILITÉS





4 - MA DESTINATION EN VUE

SYNTHÈSE DU CIEL DES POSSIBILITÉS

PROJETS	ACTIONS	PERSONNES RESSOURCES

Date: _____

4 - MA DESTINATION EN VUE

JE LÂCHE PRISE

Ça y est, vous avez posé sur le papier tout ce que vous souhaitez, et ce que vous pouvez faire pour y arriver.

BRAVO!

Maintenant, il ne vous reste plus qu'une seule chose à faire en vue de notre proche atterrissage, c'est de LACHER PRISE.

Au fur et à mesure de votre avancée, votre feuille de route s'est actualisée dans votre CARNET D'EN.VOL. Le pilote a intégré toutes les informations données. Il en a pris bonne note et restera à votre écoute si les besoins et les envies seraient amenées à changer.

Laissez le processus s'enclencher.

Et laissez vous porter par une séance de méditation.

Exercice:

Notez tout ce qui est venu à votre esprit pendant cette séance de méditation



Date: _____



5 - ATERRISSAGE

Je me fixe un OBJECTIF "SMART"

Spécifique: Que voulez-vous réaliser précisément ?

Mesurable: Comment saurez-vous que vous l'aurez atteint ?

Atteignable: Qu'allez-vous faire pour atteindre votre objectif ?

Réaliste: En accord avec les conditions du moment, comment devez-vous faire ?

Temporel: Quand souhaitez-vous avoir atteint votre objectif?

MON OBJECTIF EST DE

Votre signature:

Pour la date souhaitée: _____

Date: _____



5 - ATERRISSAGE

JE GARDE LE CAP

Le processus de transformation s'est enclenché. J'espère que les turbulences ne vous ont pas trop secoué...

Pour garder le cap et ne pas vous décourager, n'essayez pas d'aller plus vite que la lumière. Observez votre objectif et posez une pierre à la fois, même toute petite, un peu chaque jour.

EXERCICE:

Pour que le processus de création se poursuive naturellement, je vous demande de **consacrer chaque jour, 10 minutes de votre temps à votre nouveau projet.**

Cela peut être:

- par la pensée (méditation, création d'un plan...)
- par la prise de contact (avec une personne pouvant vous renseigner, vous donner des informations...)

Régulièrement, regardez votre tableau de visualisation et continuer de rêver sans jugement.

Le chemin peut-être long vers votre destination optimale.

Date:_____

ARRIVÉE A DESTINATION

JE RESTE FOCUS SUR LE PROJET QUELQUES CONSEILS POUR LES JOURS " SANS"

- **J'accueille mes émotions** : chaque jour sera différent. Vous allez peut-être douter, vous décourager ou au contraire soudainement avoir plein d'idées. Accueillez tout ce qu'il se passe, cela fait partie du processus de réussite.
- **Je conserve ma posture** pour rester dans l'énergie de votre projet. Vous allez avoir l'impression de faire semblant et le syndrome de l'imposteur arrivera à grands pas pour vous faire flancher. Ne vous laissez pas impressionner.
- **Je lâche prise** dès que ça devient trop compliqué. Reposez-vous, faites une activité ressourçante. Ne forcez pas, si ce n'est pas fluide, c'est que vous ne devez pas aller dans cette direction. Demain sera un autre jour.
- **Je garde confiance en moi.** Si vous avez imaginé un projet, c'est que vous pouvez le créer. Ne laissez pas les remarques de votre entourage remettre tout en question. Faites la part des choses entre ce qu'ils projettent sur vous et votre réalité. Vous seul connaissez les tenants et les aboutissants de votre projet.
- **J'utilise des affirmations positives.** Pour aller à l'encontre des pensées négatives. Rappelez-vous que le cerveau est une incroyable machine qui veut avoir réponse à tout ! Si vous "vous lui dites" que vous ne vous n'êtes pas capable de prendre la parole en public, il va trouver toutes les raisons pour vous donner raison. Si vous affirmer le contraire, il va trouver tout autant des raisons
- **Je questionne mon subconscient.** Pour aller un peu plus loin dans le déblayage de blocages. Je vous partage une astuce qui vient de la méthode énergétique Access Conscienmess qui consiste à répéter tel un mantra des questions courtes et pertinentes comme suit: "Quoi d'autre est possible ?", "Quelles sont les infinies possibilités pour que je réussisse ?". Votre cerveau va formuler une réponse sous forme d'idée qui va vous arriver comme par enchantement.
- **Je fais de la méditation** pour être en mesure d'accueillir les nouvelles idées et ranger les anciennes. Une méthode qui peut vous faire gagner en énergie et en sérénité.