# RÉALISER SES RÊVES ÇA S'APPREND!

Attentif

Optimiste

percevoir ses étincelles

porter son attention sur le positifs

Pragmatique

se poser les auestions honnêtes



CONVICTION

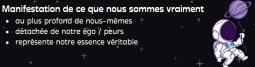
"Je rêvais mon rêve"

PHASE DU KIF

Réaliser ses rêves est une compétence

au plus profond de nous-mêmes

ichée de notre égo / peurs représente notre essence véritable



**PAR THOMAS GIBOT** 

Le rêve comme une stratégie (un moyen)

Qu'est-ce qu'il me donne l'occasion de vivre, de ressentir ?

La partie la plus libre de nous-mêmes qui se manifeste

### **ÊTRE UN BON RÊVEUR**

se doter d'une organisation robuste

# dédier du temps et de l'énergie

### Conscient son rêve va l'impacter

se détache du résultat

### résilience

### "DEVENÎR UN MEILLEUR RÊVEUR

## SE PRÉPARER POUR SES RÊVES

Ce qui nous fait passer de quelqu'un qui rêve ses rêves

CRÉER SON SYSTÈME EST LE MOYEN D'ACCOUCHER DE NOS RÊVES.

Maximiser nos chances de réaliser nos rêves !

Ma conviction est qu'en améliorant « le Faire », nous avançons fort.

conscience sur ce qui se joue en nous à la poursuite de nos rêves!

acité de s'insp

En quant une plus grande conscience de nous-mêmes, de « l'Être », nous avançons juste,

NE PLUS AVOIR PEUR D'AVOIR PEUR

DIALOGUER AVEC SA **PEUR** 

330 km 24 000 D+



AXE 1 - L`ÊTRE

PLUTÔT QUE

L'IMPORTANCE D'ÊTRE DÉRAISONNABLE Intégrer pleinement les difficultés Choisir tout de même de suivre l'élan de son cœur

L'AGILITÉ POUR AVANCER

VERS NOS RÊVES

ser mes routines pour me mettre en action

"Jamais de projection à long terme!

Je pourrais me le tatouer sur le front !" "

CÔTOYER SES RESSENTIS / ÉMOTIONS

ISION CLAIRE

nt vais-je m'organiser pour faire avancer mon objectif ?

"JE NE SAIS PAS RÊVER !"

**PHASE DU TAF** 

LA CONSTELLATION DU RÊVE

PLUS J'ARRIVE À LIRE MA PEUR, À LA DÉCHIFF Moins elle m'effrair et moins if la suri

LE SYNDROME DE LA PERFECTION

SE METTRE EN MOUVEMENT

CADRE FORT

<u>O</u>

Vision juste de ce qu'il représente et implique pour nous





Identifier pour chacun des enjeux

• actions concrètes / réalistes

# Tout ce qui pourrait nous permettre de changer notre rapport à nos enjeux





COMBATTRE LE JUGE INTÉRIEUR "Je suis nul, les autres sont tellement meilleurs aue moi...."



NOUS MAINTENIR DANS UN MALHEUR ACCEPTABLE



"Si tes rêves ne te font pas peur, c'est qu'ils ne sont pas assez grands." - Mike Horn



NOS <mark>IDENTITÉS</mark> DICTENT

**NOS ACTIONS** je suis un lecteur

je suis quelqu'un qui se lève tôt

0

S'EFFACENT UNE FOIS ATTEINTS



**AXE 2 - LE FAIRE** 

NOUS DÉFINISSENT DANS LE TEMPS

TROUVER SON "GRIT"

S'ACQUIERT

ne plus voir les défis et les difficultés comme des éléments à éviter

"Sans grit, le talent n'est qu'un potentiel" - Ben Bergeron "



CONSCIENTISER SES RELATIONS



En avoir une représentation consciente acter au'une relation ne nous est plus bénéfique



OURER DE PERSONNES POUR QUI MES ZONES D'INCONFORT, DE DOUTES, DE PEURS SOI LEURS ZONES DE CONFORT, DE SÉCURITÉ ET D'EXCELLENCE ?

PHASE 6: RESSENTIR L'IMPACT DE LA CONSTELLATION

L'UN DES PIRES <mark>fléaux</mark> qui se dressent entre nous et nos rêves

CONTINUE

MÉLIORATION

LES ANTI-FLEMMES

"C'est grâce à ces centaines d'heures devant Netflix que j'en suis là aujourd'hui." 🥹

ORGANISER ET VISUALISER VOTRE CONSTELLATION DANS SON ENSEMBLE



ÉTAPE 14 : DÉTERMINER LES ACTIONS POUR AVANCER SUR VOS ENJEUX



- - REGROUPER TOUT CELA DANS VOTRE CONSTELLATION

PHASE 3: STRUCTURER LES AXES DE \*L'ÊTRE" ET DU "FAIRE"



# ÉTAPE 12 : LUTTER CONTRE LA PROCRASTINATION

STRATÉGIES POUR NOUS REMETTRE EN MOUVEMENT ET ÉVITER L'IMMOBILISME

ÉTAPE 10 : DÉFINIR VOS COMPÉTENCES

ÉTAPE 8 : DÉFINIR VOTRE ORGANISATION

# PERMETTRE DE SORTIR VOTRE RÊVE DE VOTRE TÊTE POUR COMMENCER À LE RENDRE CONCRET

ÉTAPE 6 : CLARIFIER LA NOTION D'ÉCHEC



PHASE 2 : IDENTIFIER LES DIFFÉRENTES ÉTOILES DE VOTRE CONSTELLATION Identifier tous les thêmes qui vont s'avérer être des enjeux pour la réalisation de votre rêve



### PHASE 4: RENDRE VOTRE CONSTELLATION **ACTIONNABLE ET INSPIRANTE** UNE ACTION VAGUE N'A AUCUNE CHANCE D'ÊTRE MISE EN ŒUVRE!

ARRÊTER, DÉMARRER OU MODIFIER ETAPE 11: DÉFINIR VOS MARQUEURS DE NON-AVANCEMENT

ÉLÉMENTS CONCRETS, OBSERVABLES, TANGIBLES QUI NOUS INDIQUENT QUE NOUS STAGNONS

ÉTAPE 9 : DÉFINIR DES OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES

**ÉTAPE 5 : IDENTIFIER VOS DIFFICULTÉS** 

# Ou'est-ce qui me fait peur en lien avec ce Ou'est-ce qui pourrait me faire échouer?

ÉTAPE 3 : LES IMPACTS BÉNÉFIQUES DE VOTRE RÊVE

ÉTAPE 1: AMENER VOTRE TÊTE, COEUR, CORPS

CHANGER SON RAPPORT AU REGARD DES AUTRES Comment tout ce que j'entreprends est-il un moyen de me prouver que le m'engage pour ce qui est important pour moi s **PAS NOS OBJECTIFS** perdre trois kilos

NE S'ARRÊTENT PAS LORSQUE LE PROJET EST TERMINÉ

**ÉTAPE 15 : IDENTIFIER DES RESSOURCES PERTINENTES ET INSPIRANTES** 



**ETAPE 7: LA PLACE DES AUTRES** 

PHASE 1: CLARIFIER VOTRE RÊVE

**#SHARINGISCARING**