RÉALISER SES RÊVES ÇA S'APPREND!



CONVICTION

"Je rêvais mon rêve"

PHASE DU KIF

Réaliser ses rêves est une compétence

au plus profond de nous-mêmes

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

PHASE DU TAF

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

Attentif percevoir ses étincelles

Optimiste

porter son attention sur le positifs

Pragmatique

2 AXES

se poser les auestions honnêtes



se doter d'une organisation robuste

dédier du temps et de l'énergie

Conscient son rêve va l'impacter

se détache du résultat

résilience

Ce qui nous fait passer de quelqu'un qui rêve ses rêves "JE NE SAIS PAS RÊVER !"

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.

330 km 24 000 D+



SE PRÉPARER POUR SES RÊVES

LA CONSTELLATION DU RÊVE

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



"DEVENÎR UN MEILLEUR RÊVEUR

facteurs qui nous sont propres



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...."



CÔTOYER SES RESSENTIS / ÉMOTIONS

ISION CLAIRE

NE PLUS AVOIR PEUR D'AVOIR PEUR

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

PEUR

DIALOGUER AVEC SA



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

NOUS MAINTENIR DANS UN MALHEUR ACCEPTABLE

NOUS MAINTENIR DANS UN STATU QUO



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

LE SYNDROME DE LA PERFECTION SE METTRE EN MOUVEMENT



L'AGILITÉ POUR AVANCER

VERS NOS RÊVES

acité de s'insp

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

CONTINUE

MÉLIORATION

LES ANTI-FLEMMES

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

CADRE FORT

<u>O</u>



"ACCEPTER PLEINEMENT QUE L'ÉCHEC FASSE PARTIE DU RÊVE"



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



je suis un lecteur je suis quelqu'un qui se lève tôt



0

NE S'ARRÊTENT PAS LORSQUE LE PROJET EST TERMINÉ

PAS NOS OBJECTIFS

perdre trois kilos

S'EFFACENT UNE FOIS ATTEINTS



AXE 2 - LE FAIRE

NOUS DÉFINISSENT DANS LE TEMPS

S'ACQUIERT

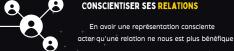
TROUVER SON "GRIT"

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



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

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

Je pourrais me le tatouer sur le front !" "

ser mes routines pour me mettre en action



PHASE 5: FINALISER MA CONSTELLATION ORGANISER ET VISUALISER VOTRE CONSTELLATION DANS SON ENSEMBLE



PHASE 6: RESSENTIR L'IMPACT DE LA CONSTELLATION

ÉTAPE 14 : DÉTERMINER LES <mark>actions pour avancer</mark> sur vos enjeux

REGROUPER TOUT CELA DANS VOTRE CONSTELLATION

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



ACTIONNABLE ET INSPIRANTE UNE ACTION VAGUE N'A AUCUNE CHANCE D'ÊTRE MISE EN ŒUVRE!

PHASE 4: RENDRE VOTRE CONSTELLATION

ÉTAPE 15 : IDENTIFIER DES RESSOURCES PERTINENTES ET INSPIRANTES

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

ÉTAPE 4 : IDENTIFIER VOS <mark>besoins nourris</mark> par ce rêve

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



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

ETAPE 7: LA PLACE DES AUTRES

ÉTAPE 5 : IDENTIFIER VOS DIFFICULTÉS

Qu'est-ce qui pourrait me faire échouer?

ÉTAPE 3 : LES IMPACTS BÉNÉFIQUES DE VOTRE RÊVE

ÉTAPE 1: AMENER VOTRE TÊTE, COEUR, CORPS



CRÉER SA CONSTELLATION

ÉTAPE 2 : NOMMER VOTRE RÊVE +



PHASE 1: CLARIFIER VOTRE RÊVE

#SHARINGISCARING

PAR YOAN THIRION