

Liste-type « Mets ta parole en marche »

Santé

1. Les exercices réguliers d'aérobic font naturellement partie de ma vie et ne sont plus quelque chose que « je dois faire ».
2. Je fais partie d'un club de sport.
3. Je sélectionne régulièrement des aliments pauvres en graisse.
4. Je bois huit verres d'eau par jour.
5. Je pèse 70 kg et je me sens très bien.

Relation amoureuse

1. Mon partenaire et moi avons établi une vision à cinq ans de notre relation.
2. Pour cette année, j'ai prévu cinq escapades amoureuses dans des lieux romantiques.
3. J'exprime mes véritables sentiments sur le champ.
4. Je n'utilise plus les reproches pour me justifier auprès de mon partenaire.

Environnement

1. Chaque pièce de ma maison exprime la beauté et quelque chose de magique.
2. Mon bureau est propre et organisé.
3. Les piles de papiers posés par terre autour de mon bureau n'y sont plus à 18 heures chaque jour.
4. J'ai disposé des photos de personnes que j'aime partout autour de moi.
5. J'ai rangé tous mes placards.

Finances

1. Ma déclaration d'impôts sera prête avant le 30 avril.
2. Mon débit de carte bancaire n'excédera pas 1 000 euros.
3. Je vis dans l'abondance.
4. Des mesures sont mises en place pour traquer mes dépenses.
5. Je dispose de 8 000 euros sur mon compte pour pallier aux dépenses imprévues.

Développement Personnel/Spiritualité

1. J'assiste à un atelier de développement personnel par trimestre.
2. J'ai rejoint une congrégation/une communauté spirituelle.
3. J'ai une relation de coaching qui est en accord avec mes croyances spirituelles.
4. Je tiens quotidiennement un journal de remerciements.
5. Je lis un livre sur le développement personnel tous les deux mois.

Loisirs et détente

1. Je participe aux sorties de mon club de randonnée une fois par semaine.
2. J'ai appris à introduire les loisirs dans mon travail.
3. Je vais au cinéma ou au théâtre une fois par mois.
4. Je n'ai plus le sentiment que la relaxation a besoin d'être « mise en place » dans mon emploi de temps.

Profession/Carrière

1. J'ai 26 clients avec lesquels je prends plaisir à travailler.
2. Je publie un article par an.
3. Je me présente officiellement en tant que coach.

Famille et Amis

1. J'ai établi un calendrier de tous les anniversaires de la famille et des amis proches.
2. J'appelle mon père deux fois par mois.
3. Je dis la vérité dans mes communications interpersonnelles.
4. Une fois par an, je rends visite à un de mes neveux ou une de mes deux nièces.