



Plan du Dream Book

Cahier ou classeur, à votre convenance, assurez-vous simplement de pouvoir vous y retrouver facilement, de pouvoir coller des feuilles (privilégiez des cahiers 24x32 cm). Et surtout, **décorez-le**, qu'ils reflètent votre vie en devenir.

1. Construire vos rêves

Dans la 1ère rubrique, n'hésitez pas à coller des **images de ce que vous voulez, de ce que vous désirez, de ce qui vous fait rêver...** Notez ici aussi les références de vidéos inspirantes que vous aimez particulièrement, pour sauter dessus dès que vous sentirez une baisse de moral. Vous pouvez aussi écrire quelques citations qui vous font du bien. Ce Dream Book vous permettra aussi de voir que votre vie de rêve est peut-être déjà en partie construite : coller donc des photos ou des images de ce que vous avez déjà créé dans votre vie et que vous aimez (vos enfants, un animal domestique, votre maison, votre carte de visite professionnelle...). Et ça, vous l'avez déjà créé, donc le reste de votre vraie n'est qu'une question de processus.

2. Transformez vos rêves en objectifs, puis en réalité !

Cette rubrique est consacrée à un passage obligé : transformer ses rêves en objectifs. **C'est le seul moyen de les faire venir réels.** Une fois formulés comme des objectifs vous verrez qu'une grande partie de la réalisation de vos rêves dépend d'une seule personne : vous ! Il vous reste à dresser ici vos plans d'action, tout ce que vous pouvez déjà mettre en place très concrètement pour réaliser vos objectifs.

3. Journal intime

Je vous invite vraiment à tenir ce **journal de bord** aussi précisément que possible car vous vous rendrez ainsi rapidement compte de ce qui est fluide dans votre vie (notamment par rapport à votre objectif) et de ce qui ne l'est pas. Dans ce journal, vous noterez différents éléments en rapport avec ce que vous vivez pendant ce programme. Vous pourrez aussi consigner vos difficultés, vos blocages, mais aussi **vos progrès et vos réussites.** Car je le dis souvent : dans un travail de croissance personnelle, il est important de repérer ce qui ne va pas (et décider de le changer), mais aussi de se réjouir de ce qui va bien, et notamment de ses progrès (et les savourer pleinement).

4. Croyances

En première page, vous mettrez la **liste de vos croyances limitantes à travailler.** C'est notamment pour ce type de rubrique que je vous conseille un classeur plutôt qu'un cahier, car cette liste va s'agrandir au fur et à mesure que vous avancerez : vous les découvrirez avec vos lectures, vos actions, vos réflexions... Vous ferez donc des allers-retours entre celle-ci et d'autres rubriques comme vos plans d'actions, le journal intime, les lectures...

5. Commandes à l'univers

Cette rubrique est à mettre en parallèle de vos plans d'action. Car s'il y a des choses qui dépendent de vous, vous verrez aussi que vos rêves comportent aussi une part de « je ne sais pas comment ça pourrait bien arriver ». Pour toutes ces choses (et uniquement celles-là, car il vous appartient de faire ce qui est à votre portée : *si vous voulez co-créeer avec l'univers, il est vital de faire votre part*), vous passerez commande à plus grand que vous.

6. Lectures

Lisez des livres inspirants et notamment des biographies de gens qui ont réussi à accomplir ce que vous avez envie de vivre. Car alors vous verrez ce qu'ils ont dans la tête que vous n'avez pas, ce qu'ils font que vous ne faites pas (ou que vous faites différemment) et vous saurez alors ce qu'il faut changer dans votre vie. *Quand vous lisez, prenez des notes* que vous consignerez dans cette rubrique : cela vous aidera à mémoriser. Vous n'avez pas besoin d'avaler une bibliothèque entière, vous pouvez vous contenter de 2-3 références que vous relisez régulièrement et dont vous avez impérativement besoin d'intégrer véritablement le contenu.

7. Gratitude

Avec l'aide du document Gratitude Attitude, *vous écrierez chaque jour entre une à trois choses pour lesquelles vous vous sentez reconnaissant*. A elle seule, cette pratique peut changer votre vie !