



Fanny Lesprit

*Révèle ton potentiel !*



*#jesuislaclé*

EXERCICE VISUALISATION DES OBJECTIFS

# ma mission



"Je suis Fanny, coach en accomplissement personnel & coach d'artistes. Ma mission est de t'aider à développer pleinement ton potentiel.

J'interviens dans les domaines de la confiance en soi, la gestion du stress et des émotions et de la prise de la parole en public.

Je t'accompagne quotidiennement afin de gagner en assurance, en affirmation, de développer ta présence et ton charisme.

Avoir confiance en soi ça s'apprend, parler en public ça se travaille, tout s'apprend et se travaille.

Ton potentiel est la clé de ton succès, révèle-le !" #jesuislaclé

# Description de l'exercice

Cet exercice va te permettre de travailler sur la visualisation de tes objectifs pour t'en rapprocher et les atteindre.

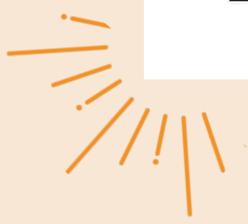


**1** - Imagine-toi une image claire et enthousiasmante de ton objectif le plus important comme si tu l'avais déjà atteint et cela dans les moindres détails.

Ecris-la ici:



A large white rectangular area containing 20 horizontal black lines, intended for writing the user's response to the prompt.



**2 -** Agis chaque jour comme si tu étais la personne la plus positive, prospère et sûre d'elle.

---

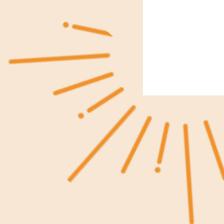
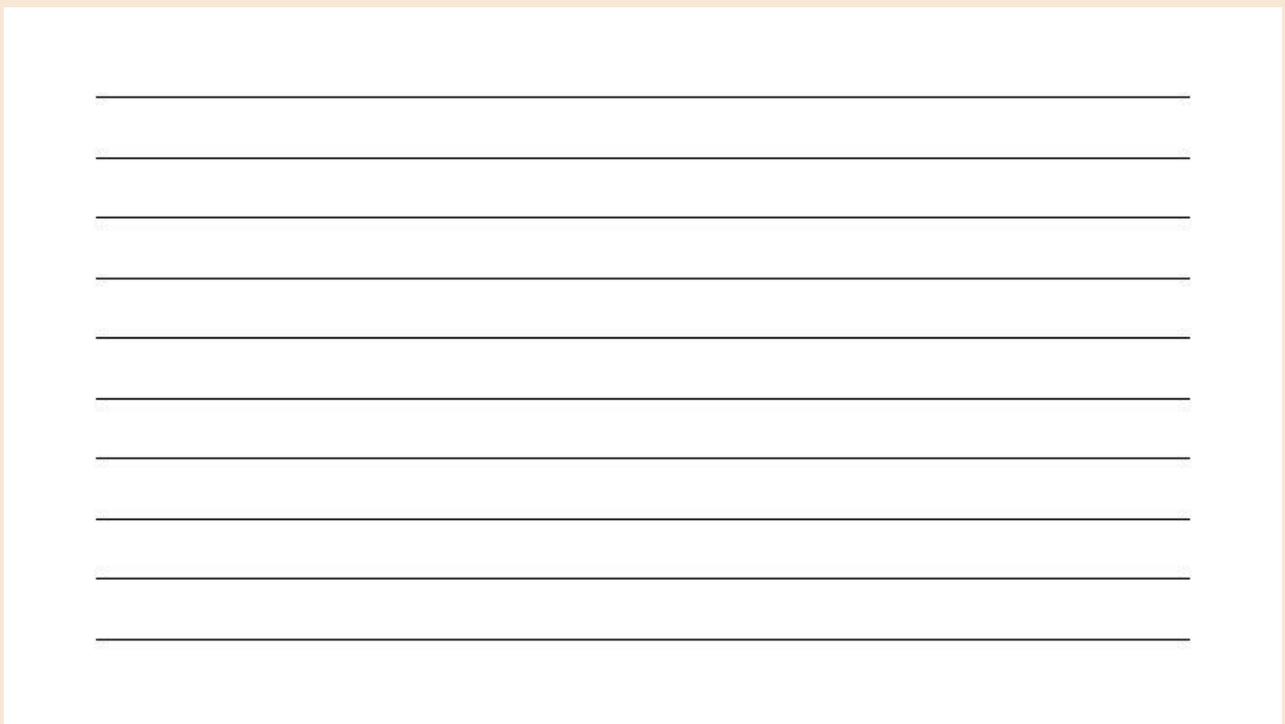
**3 -** Exerce-toi à la répétition mentale avant chaque événement, ferme les yeux, respire, représente-toi une réussite complète et acquière le sentiment de calme et d'assurance auquel tu aspirés.

---

**4 -** Prends la résolution dès maintenant d'assumer pleinement la responsabilité de ta vie pour tout ce que tu es aujourd'hui et pour tout ce que tu deviendras à l'avenir.

---

**5 -** Écris tes sous-objectifs principaux pour atteindre ton objectif principal que tu as écrit en question N°1, repasse-les deux fois par jour jusqu'à ce qu'ils soient bien programmés dans ton subconscient.



**6** - Décide de t'associer à des gens positifs.

---

**7** - Chaque jour, nourris ton esprit : conversation positive, livres positifs, livres audios qui correspondent à la meilleure personne que tu veux devenir, ...  
Écris ici les livres que tu as lu, les audios et vidéos que tu as écouté:



A large white rectangular area containing 20 horizontal lines for writing.





*Pour prendre quelques notes ...*



A large white rectangular area containing 25 horizontal black lines, intended for taking notes.



*Pour aller plus loin ...*

Si tu souhaites t'accomplir  
et que tu adhères à ma mission,  
n'hésites pas à publier tes photos avec le  
**#jesuislaclé** sur Instagram !

*Rejoins-moi !*



@fannylespritcoach



@fannylespritcoach



@fannylesprit



fanny lesprit



[www.fannylesprit.com](http://www.fannylesprit.com)

