

GPS DES OBJECTIFS



Âma-objectif

www.amacoaching.ca

Zeineb Aissaoui

LA ROUE DES INTELLIGENCES

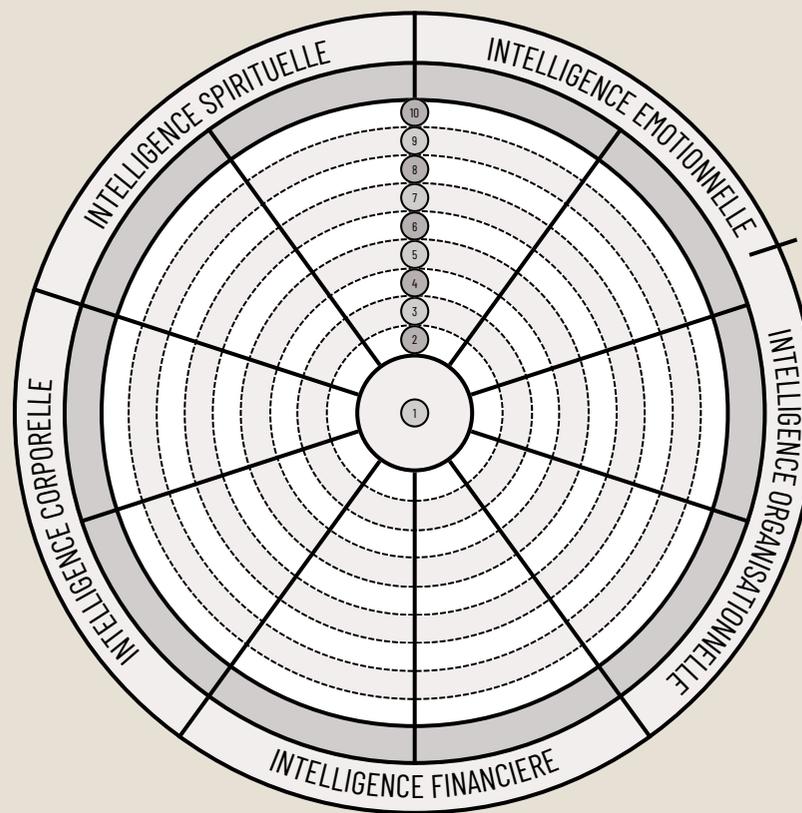
Qu'est-ce que c'est ?

Dans la roue des objectifs on va voir, si nous vivons intelligemment les sphères de notre vie.

Il s'agit d'un bon outil qui vous prendra quelques minutes afin d'évaluer et visualiser différentes dimensions de votre vie. Elle vous aidera à prendre conscience de votre équilibre et santé globale et de mettre des objectifs d'amélioration continue.

Il s'agit d'une échelle de 1 à 10, 1 étant le niveau le plus bas et 10 le niveau de satisfaction parfait. l'écart que vous allez constaté entre le niveau le plus bas et le niveau le plus haut, nécessite la mise en place d'un processus par objectifs afin d'atteindre la satisfaction complète.

Vous donnez les éléments et critères qui définissent chaque dimension, compte tenu que nos définitions et besoins sont différents des autres.



Colorie le niveau, actuellement atteint, pour chaque dimension
Travaille sur l'écart entre ton niveau et le niveau 10.
Complète la coloration à la fin du mois, suite au travail, par objectif, effectué.

Zeineb Aissaoui

www.amacoaching.ca

les intelligences

Intelligence organisationnelle.

Il se peut que votre objectif est dans le domaine de l'**organisation** des **espaces** de vie,;d'étude, de travail, de déplacement, ainsi que l'organisation de votre agenda et la gestion de votre **temps** ou la gestion de vos **projets** en organisant les étapes nécessaires à leur réalisations.

Propreté, organisation, planification de petits ou grands projets rentre sous cette rubrique.

Intelligence spirituelle

Connecter à sa dimension spirituelle, non matérielle, est très souvent la solution à tout. Peut être que vous avez besoin de développer, votre gratitude, votre compassion, la présence lors de la prière.....vos connaissances et pratiques. Cesser les jugements, aimer son prochain..... et bien plus encore Chacun peut dresser la liste de ses besoins en terme de spiritualité selon son appel du coeur.

Intelligence émotionnelle

Gérer ses émotions aux quotidiens, gérer ses relations. Développer sa qualité d'être et de Leadership.

Passer de subir ses émotions à en avoir le contrôle. Votre objectif, pourrait être parler aisément devant un public ou améliorer sa relation avec ses parents, ses enfants, ou son collègue....

intelligence financière

Gagner, épargner, fructifier, savoir dépenser. Gérer l'argent est une intelligence en soi

Il se peut que vous êtes un dépensier sans respect à votre argent, ,ou au contraire, inconsciemment radin.

Il se peut que vous pensez que la richesse c'est pour les autres.

Quelques soit votre âge avoir de bonnes habitudes financières, et une intelligence de riche est un objectif général qu'il faut spécifier au quotidien.

Intelligence corporelle

Répondre aux besoins de son corps, et savoir interpréter ses messages,. Peut être que votre objectif est de maigrir, ou de grossir, ou de ressentir moins de fatigue, d'améliorer la qualité de ses aliments, de sa respiration, de son sommeil.. d'être en meilleur santé physique..... de connecter à son corps permettre à son corps d'exprimer son rythme. Peut être que votre objectif est acquérir des connaissances sur le corps humain, ou entamer des études autodidacte en médecine



Objectif SMART

S

- Spécifique

M

Mesurable

A

- atteignable

R

- Réaliste

T

Temporel

Exemple: dans la dimension organisationnelle.

Spécifique: organiser les 12 tiroirs de la cuisine d'ici une semaine.

Mesurable: organiser 3 tiroirs par jour 4 fois par semaine.

Atteignable: Disposer du temps et de l'énergie, et du matériel nécessaire pour le faire.

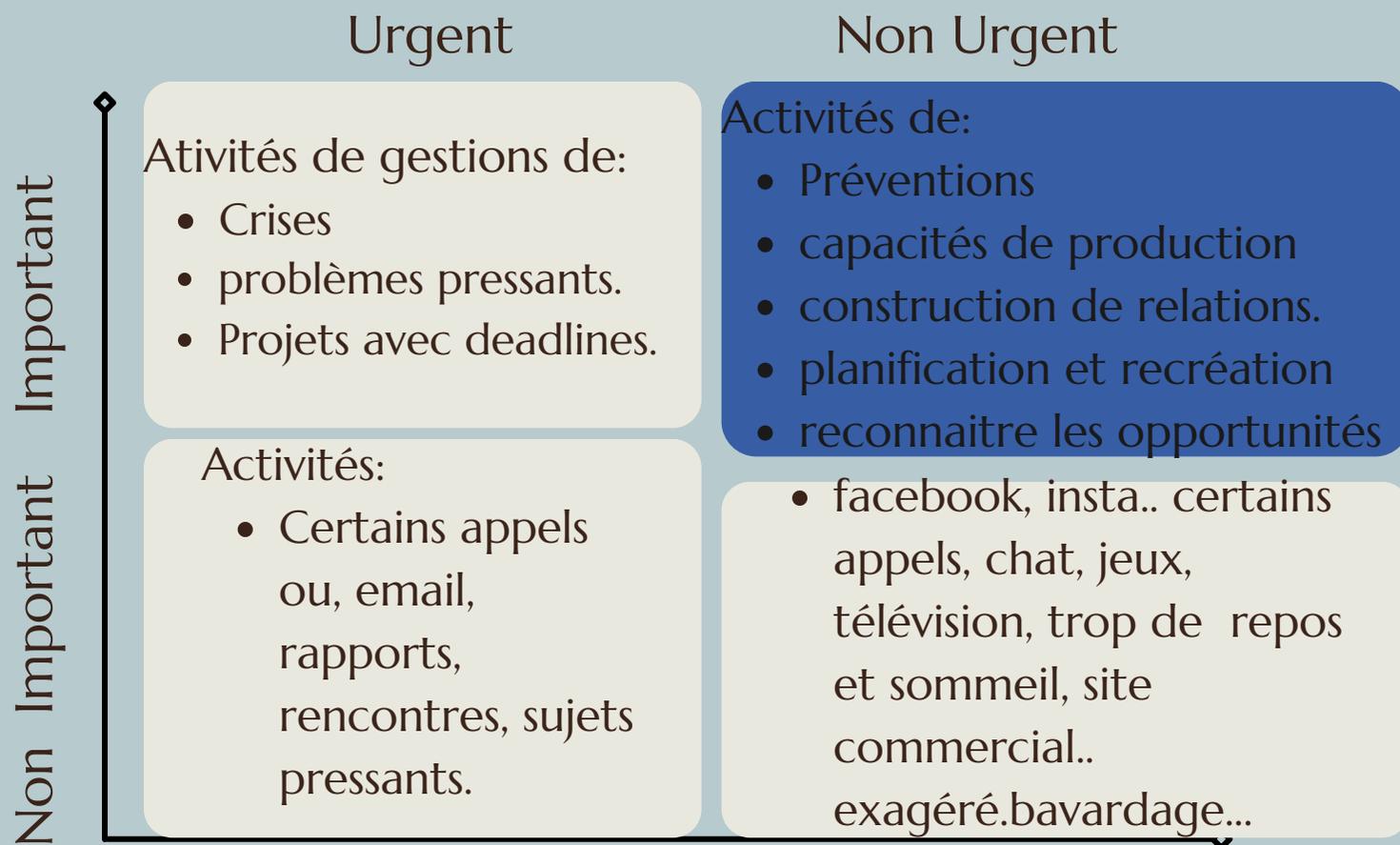
Réaliste: il s'agit uniquement de 12 tiroirs pas de la cuisine entière à faire en 4 journées, considérant les moyens disponible.

Temporel: à la fin de la semaine, soit le 31 Mars, les 12 tiroirs sont faits.

- Une fois atteint, un autre objectif spécifique, faisant partie de l'objectif général de ranger la cuisine est mis en place. (qui se trouve dans le plan d'action du mois).

Matrice de la gestion du temps

Comment prioriser ses tâches.



Matrice de la gestion du temps de Stephen R.Covey

PLAN D'ACTION SPHÈRE D'INTELLIGENCE: ORGANISATION ET PROJET DE BASE.

OBJECTIF:.....
.....

Objectifs spécifiques par semaine

**Stratégie de réalisation
et cibles**

Échéanciers et indicateurs

Semaine1

Semaine 2

Semaine 3

Semaine 4

PLAN D'ACTION SPHÈRE D'INTELLIGENCE: ÉMOTIONNELLE

OBJECTIF:.....
.....

Objectifs spécifiques par semaine

**Stratégie de réalisation
et cibles**

Échéanciers et indicateurs

Semaine 1

Semaine 2

Semaine 3

Semaine 4

PLAN D'ACTION | SPHÈRE D'INTELLIGENCE SPIRITUELLE

OBJECTIF:.....

.....

Objectifs spécifiques par semaine

**Stratégie de réalisation
et cibles**

Échéanciers et indicateurs

Semaine 1

Semaine 2

Semaine 3

Semaine 4

PLAN D'ACTION, SPHÈRE D'INTELLIGENCE CORPORELLE

OBJECTIF:.....
.....

Objectifs spécifiques par semaine

**Stratégie de réalisation
et cibles**

Échéanciers et indicateurs

Semaine 1

Semaine 2

Semaine 3

Semaine 4

PLAN D'ACTION SPHÈRE D'INTELLIGENCE FINANCIÈRE

OBJECTIF:.....

.....

Objectifs spécifiques par semaine

**Stratégie de réalisation
et cibles**

Échéanciers et indicateurs

Semaine 1

Semaine 2

Semaine 3

Semaine 4

PLAN D'ACTION, SPHÈRE D'INTELLIGENCE: ORGANISATIONNELLE

OBJECTIF:.....
.....

Objectifs spécifiques par semaine

**Stratégie de réalisation
et cibles**

Échéanciers et indicateurs

Semaine 1

Semaine 2

Semaine 3

Semaine 4

5 objectifs par semaine.

Corporel

Organisationnel

Financier

ÉMOTIONNEL

Spirituel



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: le joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 1, date: -----

Objectif principal du mois, Projet:



-
-
-
-
-

Suivi et rappel pour demain:

-
-
-
-



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: la joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 1, date: _____

Objectif organisationnel

.....

.....

.....

.....

Objectif corporel

.....

.....

.....

.....

OBJECTIF FINANCIER

ACTIONS DU JOUR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif spirituel

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif Émotionnel

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie.
Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: le joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 2, date: -----

Objectif principal du mois, projet:



.....



-
-
-
-
-

Suivi et rappel pour demain:

-
-
-
-



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: la joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 2, date: _____

Objectif organisationnel

.....

.....

.....

.....

Objectif corporel

.....

.....

.....

.....

OBJECTIF FINANCIER

ACTIONS DU JOUR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif spirituel

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif Émotionnel

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelles routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: le joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 3,date: -----

Objectif principal du mois, projet



.....

-
-
-
-
-

Suivi et rappel pour demain:

-
-
-
-



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: la joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 3, date: _____

Objectif organisationnel
.....
.....
.....
.....

Objectif corporel
.....
.....
.....
.....

OBJECTIF FINANCIER
ACTIONS DU JOUR
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Objectif spirituel
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Objectif Émotionnel
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie.
Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: le joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 4 date: -----

Objectif principal du mois, projet :



.....



-
-
-
-
-

Suivi et rappel pour demain:

-
-
-
-



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: la joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 4, date: _____

Objectif organisationnel

.....

.....

.....

.....

Objectif corporel

.....

.....

.....

.....

OBJECTIF FINANCIER

ACTIONS DU JOUR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif spirituel

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif Émotionnel

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: le joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 5,date: -----

Objectif principal du mois, projet:



.....



-
-
-
-
-

Suivi et rappel pour demain:

-
-
-
-



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: la joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 6, date: _____

Objectif organisationnel
.....
.....
.....
.....

Objectif corporel
.....
.....
.....
.....

OBJECTIF FINANCIER
ACTIONS DU JOUR
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Objectif spirituel
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Objectif Émotionnel
.....
.....
.....
.....
.....
.....

5 objectifs par semaine.

Corporel

Organisationnel

Financier

ÉMOTIONNEL

Spirituel





Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: la joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 7, date: _____

Objectif organisationnel [todo icon] [clock icon] [writing area]

Objectif corporel [clock icon] [todo icon] [heart icon] [writing area]

OBJECTIF FINANCIER ACTIONS DU JOUR [todo icon] [clock icon] [money bag icon] [writing area]

Objectif spirituel [clock icon] [todo icon] [spiritual icon] [writing area]

Objectif Émotionnel [clock icon] [todo icon] [emotion icon] [writing area]



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: le joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 8, date: -----

Objectif principal du mois, projet:



.....



-
-
-
-
-

Suivi et rappel pour demain:

-
-
-
-



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: le joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 9 ,date: -----

Objectif principal du mois, projet:



.....



-
-
-
-
-

Suivi et rappel pour demain:

-
-
-
-



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: la joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 9, date: _____

Objectif organisationnel

.....

.....

.....

.....

Objectif corporel

.....

.....

.....

.....

OBJECTIF FINANCIER

ACTIONS DU JOUR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif spirituel

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif Émotionnel

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: le joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 10,date: -----

Objectif principal du mois, projet:



.....



-
-
-
-
-

Suivi et rappel pour demain:

-
-
-
-



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: le joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 11, date: -----

Objectif principal du mois, projet:



.....



-
-
-
-
-

Suivi et rappel pour demain:

-
-
-
-



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: la joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 11, date: _____

Objectif organisationnel [todo icon] [clock icon] [writing lines]

Objectif corporel [clock icon] [todo icon] [heart icon] [writing lines]

OBJECTIF FINANCIER [todo icon] [clock icon] [money bag icon] ACTIONS DU JOUR [writing lines]

Objectif spirituel [clock icon] [todo icon] [spiritual icon] [writing lines]

Objectif Émotionnel [clock icon] [todo icon] [emotion icon] [writing lines]



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: le joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 12,date: -----

Objectif principal du mois, projet:



.....



-
-
-
-
-

Suivi et rappel pour demain:

-
-
-
-



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: la joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 12, date: _____

 **Objectif organisationnel**  

.....

.....

.....

.....

  **Objectif corporel** 

.....

.....

.....

.....

 **OBJECTIF FINANCIER** 
ACTIONS DU JOUR 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

  **Objectif spirituel** 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

  **Objectif Émotionnel** 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: le joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 13,date: -----

Objectif principal du mois, projet:



.....



-
-
-
-
-

Suivi et rappel pour demain:

-
-
-
-



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: la joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 13, date: _____

 **Objectif organisationnel**  

.....

.....

.....

.....

  **Objectif corporel** 

.....

.....

.....

.....

 **OBJECTIF FINANCIER**  **ACTIONS DU JOUR** 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

  **Objectif spirituel** 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

  **Objectif Émotionnel** 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: la joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 14, date: _____

Objectif organisationnel

.....

.....

.....

.....

Objectif corporel

.....

.....

.....

.....

OBJECTIF FINANCIER

ACTIONS DU JOUR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif spirituel

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif Émotionnel

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: le joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 14,date: -----

Objectif principal du mois, projet:



.....



-
-
-
-
-

Suivi et rappel pour demain:

-
-
-
-



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: la joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 14, date: _____



Objectif organisationnel



.....
.....
.....
.....



Objectif corporel



.....
.....
.....
.....

OBJECTIF FINANCIER
ACTIONS DU JOUR



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Objectif spirituel



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Objectif Émotionnel



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie.
Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: le joie sur le chemin.



Zeineb Aissaoui

joy

Jour 15date: -----

Objectif principal du mois, projet:



.....



-
-
-
-
-

Suivi et rappel pour demain:

-
-
-
-



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: la joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 15, date: _____

Objectif organisationnel

.....

.....

.....

.....

Objectif corporel

.....

.....

.....

.....

OBJECTIF FINANCIER

ACTIONS DU JOUR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif spirituel

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif Émotionnel

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: le joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 16, date: -----

Objectif principal du mois, projet:



.....



-
-
-
-
-

Suivi et rappel pour demain:

-
-
-
-



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: la joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 16, date: _____

 **Objectif organisationnel**  

.....

.....

.....

.....

  **Objectif corporel** 

.....

.....

.....

.....

 **OBJECTIF FINANCIER** 

ACTIONS DU JOUR 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

  **Objectif spirituel** 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

  **Objectif Émotionnel** 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: le joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 17, date: -----

Objectif principal du mois, projet:



.....



-
-
-
-
-

Suivi et rappel pour demain:

-
-
-
-



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: la joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 17, date: _____

Objectif organisationnel

.....

.....

.....

.....

Objectif corporel

.....

.....

.....

.....

OBJECTIF FINANCIER

ACTIONS DU JOUR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif spirituel

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif Émotionnel

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie.
Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: le joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 18, date: -----

Objectif principal du mois, Projet:



.....



-
-
-
-
-

Suivi et rappel pour demain:

-
-
-
-



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: la joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 18, date: _____

Objectif organisationnel

.....

.....

.....

.....

Objectif corporel

.....

.....

.....

.....

OBJECTIF FINANCIER

ACTIONS DU JOUR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif spirituel

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif Émotionnel

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: le joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 19, date: -----

Objectif principal du mois, Projet:



.....



-
-
-
-
-

Suivi et rappel pour demain:

-
-
-
-



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: la joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 19, date: _____

Objectif organisationnel
.....
.....
.....
.....

Objectif corporel
.....
.....
.....
.....

OBJECTIF FINANCIER
ACTIONS DU JOUR
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Objectif spirituel
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Objectif Émotionnel
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: le joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 20, date: -----

Objectif principal du mois, Projet:



.....



-
-
-
-
-

Suivi et rappel pour demain:

-
-
-
-



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: le joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 21, date: -----

Objectif principal du mois, Projet:



.....



-
-
-
-
-

Suivi et rappel pour demain:

-
-
-
-



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: la joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 21, date: _____

Objectif organisationnel

.....

.....

.....

.....

Objectif corporel

.....

.....

.....

.....

OBJECTIF FINANCIER

ACTIONS DU JOUR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif spirituel

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif Émotionnel

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5 objectifs par semaine.

Corporel

Organisationnel

Financier

ÉMOTIONNEL

Spirituel





Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: le joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 22, date: -----

Objectif principal du mois, projet.



.....



-
-
-
-
-

Suivi et rappel pour demain:

-
-
-
-



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: la joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 22, date: _____

Objectif organisationnel

.....

.....

.....

.....

Objectif corporel

.....

.....

.....

.....

OBJECTIF FINANCIER

ACTIONS DU JOUR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif spirituel

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif Émotionnel

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: le joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 23, date: -----

Objectif principal du mois, Projet:



.....



-
-
-
-
-

Suivi et rappel pour demain:

-
-
-
-



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: la joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 23, date: _____

Objectif organisationnel [todo icon] [clock icon] [writing area]

Objectif corporel [clock icon] [todo icon] [heart icon] [writing area]

OBJECTIF FINANCIER [todo icon] [clock icon] [money bag icon] ACTIONS DU JOUR [writing area]

Objectif spirituel [clock icon] [todo icon] [spiritual icon] [writing area]

Objectif Émotionnel [clock icon] [todo icon] [emotion icon] [writing area]



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: le joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 24, date: -----

Objectif principal du mois, Projet:



.....



-
-
-
-
-

Suivi et rappel pour demain:

-
-
-
-



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: la joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 24, date: _____

Objectif organisationnel [todo icon] [clock icon] [writing area]

Objectif corporel [clock icon] [todo icon] [heart icon] [writing area]

OBJECTIF FINANCIER ACTIONS DU JOUR [todo icon] [clock icon] [money bag icon] [writing area]

Objectif spirituel [clock icon] [todo icon] [spiritual icon] [writing area]

Objectif Émotionnel [clock icon] [todo icon] [emotion icon] [writing area]



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: le joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 25, date: -----

Objectif principal du mois, projet:



.....



-
-
-
-
-

Suivi et rappel pour demain:

-
-
-
-



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: la joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 25, date: _____

 **Objectif organisationnel**  

.....

.....

.....

.....

  **Objectif corporel** 

.....

.....

.....

.....

 **OBJECTIF FINANCIER**  **ACTIONS DU JOUR** 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

  **Objectif spirituel** 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

  **Objectif Émotionnel** 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie.
Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: le joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 26, date: -----

Objectif principal du mois, projet:



.....



-
-
-
-
-

Suivi et rappel pour demain:

-
-
-
-



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: la joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 26, date: _____

Objectif organisationnel

.....

.....

.....

.....

Objectif corporel

.....

.....

.....

.....

OBJECTIF FINANCIER

ACTIONS DU JOUR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif spirituel

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif Émotionnel

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: le joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 27, date: -----

Objectif principal du mois, Projet:



.....



-
-
-
-
-

Suivi et rappel pour demain:

-
-
-
-



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: la joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 27, date: _____

Objectif organisationnel [todo icon] [clock icon] [writing area]

Objectif corporel [clock icon] [todo icon] [heart icon] [writing area]

OBJECTIF FINANCIER [todo icon] [clock icon] [money bag icon] ACTIONS DU JOUR [writing area]

Objectif spirituel [clock icon] [todo icon] [spiritual icon] [writing area]

Objectif Émotionnel [clock icon] [todo icon] [emotion icon] [writing area]



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: le joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 28, date: -----

Objectif principal du mois, Projet:



.....



-
-
-
-
-

Suivi et rappel pour demain:

-
-
-
-



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: la joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 28, date: _____

 **Objectif organisationnel**  

.....

.....

.....

.....

  **Objectif corporel** 

.....

.....

.....

.....

 **OBJECTIF FINANCIER** 

ACTIONS DU JOUR 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

  **Objectif spirituel** 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

  **Objectif Émotionnel** 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: le joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 29, date: -----

Objectif principal du mois, Projet:



.....



-
-
-
-
-

Suivi et rappel pour demain:

-
-
-
-



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: la joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 29 date: _____

Objectif organisationnel

.....

.....

.....

.....

Objectif corporel

.....

.....

.....

.....

OBJECTIF FINANCIER

ACTIONS DU JOUR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif spirituel

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif Émotionnel

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie.
Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: le joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 30, date: -----

Objectif principal du mois, Projet:



.....



-
-
-
-
-

Suivi et rappel pour demain:

-
-
-
-



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: la joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 30 date: _____

Objectif organisationnel [todo icon] [clock icon] [writing area]

Objectif corporel [clock icon] [todo icon] [heart icon] [writing area]

OBJECTIF FINANCIER [todo icon] [clock icon] [money bag icon] ACTIONS DU JOUR [writing area]

Objectif spirituel [clock icon] [todo icon] [spiritual icon] [writing area]

Objectif Émotionnel [clock icon] [todo icon] [emotion icon] [writing area]



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie.
Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: le joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 31, date: -----

Objectif principal du mois, Projet:



.....



-
-
-
-
-

Suivi et rappel pour demain:

-
-
-
-



Fixer des objectifs donnent une direction au mentale et permet de rester sur le chemin le plus court pour atteindre sa cible. Comme un GPS, tu sais d'ou tu pars, quelle routes prendre, quels temps serait impartis, les possibles imprévus. et combien de fois, il faut s'arrêter pour se ressourcer en énergie. Mieux qu'un GPS, tu sais mettre l'ingrédient le plus important: la joie sur le chemin.

Zeineb Aissaoui

joy

Jour 31 date: _____

Objectif organisationnel

.....

.....

.....

.....

Objectif corporel

.....

.....

.....

.....

OBJECTIF FINANCIER

ACTIONS DU JOUR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif spirituel

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif Émotionnel

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



évaluations- projection



ÉTAT PRÉSENT

ÉTAT DÉSIRÉ

La pyramide des niveaux logiques

sens

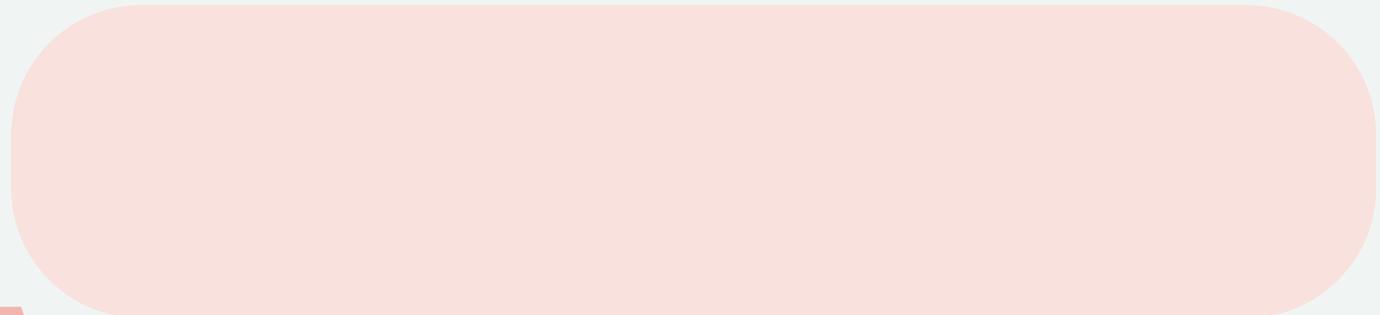
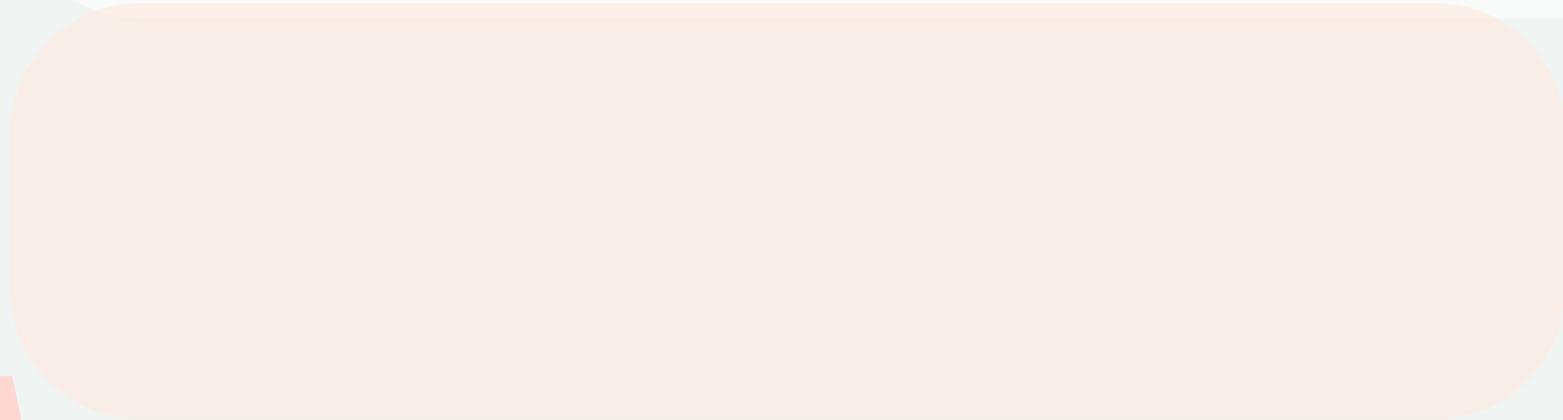
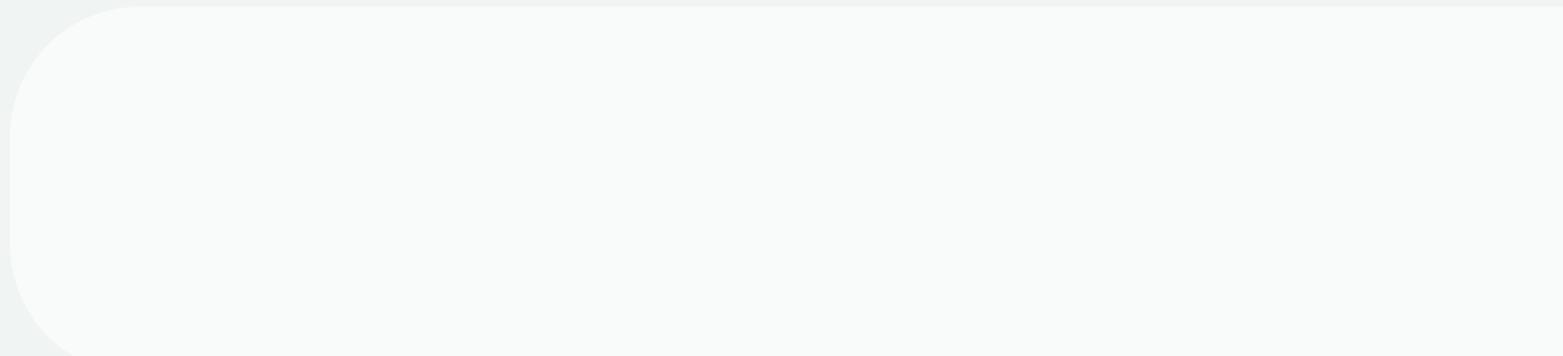
identité
qui suis-je ?

croyances et valeur
 pourquoi ?

capacités
 Commsnt
 comment s'est fait, comment
 mieux faire

comportement
 quoi
 quoi est fait quoi à faire.

environnement
 ou, quand, avec qui, depuis
 quand.
 où et quand ? qui est
 impliqué, depuis quand



Echelle de conscience de Hawkins

Niveau	Vibration	Emotion/sentiment	Vue de la vie
Illumination	700 – 1000	Indicible	La vie EST
Paix	600	Béatitude	Parfaite
Joie	540	Sérénité	Complète
Amour	500	Respect	Bienveillante
Raison	400	Compréhension	La vie à du sens
Acceptation	350	Pardon	Harmonieuse
Bonne volonté	310	Optimisme	Pleine d'espoir
Neutralité	250	Confiance	Satisfaisante
Courage	200	Affirmation	Possible
Fierté	175	Mépris	Exigeante
Colère	150	Haine	Antagoniste
Désir	125	Envie	Décevante
Peur	100	Angoisse	Effrayante
Chagrin	75	Regret	Tragique
Apathie	50	Désespoir	Désespérée
Culpabilité	30	Blâme	Malveillante
Honte	20	Humiliation	Misérable

Source : « Pouvoir contre force, les déterminants cachés du comportement » - Dr D. Hawkins

LETTING GO

En se basant sur l'échelle de conscience de Hawkins, tu peux avoir une bonne idée sur l'énergie que tu dégages, et si tu es capable d'attirer les belles choses que tu désires dans ta vie.

Tu as beau vouloir, tu as beau savoir mieux que les autres, quoi et comment faire.

Mais

Si tu vis dans la conscience de la honte, et la gamme des basses fréquences, tous ce qui est en bas du niveau courage.....

Laisse faire, et occupe toi de tes émotions d'abord, ce sont Le GPS des objectifs, ils t'amènent en avant ou te font stagner et régresser..

Si tu as la chance, lis, ou écoute le livre "Letting go" de David Hawkins, dans la langue de ton choix.

Zeineb Aissaoui