

PROGRAMME D'IMMERSION POSITIVE

Transforme ta vie

Sylvain Potvin

www.sylvainpotvin.com

potvinsylvain54@gmail.com



Introduction

Notre subconscient est comme un super ordinateur, il a ses propres programmes dont il a hérité de sa naissance jusqu'à l'âge de 12 ans. Toutes nos décisions, nos réactions et nos émotions viennent des programmations que nous avons reçues dans notre enfance. Nous répétons toujours les mêmes « patterns » et nous aboutissons toujours avec des résultats similaires. Pour transformer cela, nous devons nous approprier de nouvelles programmations positives et c'est le but des vidéos incluses dans le DVD et aux introspections du matin et du soir que nous retrouvons dans le LIVRE DE BORD.

Ce programme d'immersion positive n'enlèvera pas les programmations de votre enfance, mais il en incrustera de nouveaux dans votre subconscient, et ce, de façon positive. Le DVD inclus avec ce livre, vous immergera dans des programmations pures et positives et grâce aux vidéos, vous plongerez dans la programmation subliminale, les affirmations positives, la cohérence cardiaque, l'hypnose et la chromothérapie. Nous verrons ces techniques un peu plus loin.

Ce programme est basé sur une durée de 42 jours. Normalement, il faut 21 jours au subconscient pour enregistrer de nouvelles données, six semaines me paraissent donc être une période assez longue pour positiver le subconscient et initialiser une transformation positive durable. Ce qui serait absolument merveilleux, ce serait d'en faire une routine journalière, tout comme le brossage des dents. Nous avons tous une hygiène corporelle, alors pourquoi pas une hygiène mentale journalière.

Pour le moment, commençons par inclure dans notre horaire les exercices d'introspection du livre et la visualisation des vidéos pendant les 42 jours qui viennent et, par la suite, vous prendrez votre décision.

Vous trouverez les vidéos sur Youtube

https://www.youtube.com/channel/UC80DWjN1OoaS1oc_diuii-Q?view_as=subscriber

DVD

Cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque a pour principe de contrôler ses battements cardiaques, afin de mieux contrôler son cerveau.

Une respiration calme permet de réguler son rythme cardiaque et son système nerveux autonome. Il est ainsi possible de diminuer son taux de cortisol (hormone marqueur du niveau de stress excessif) et, par conséquent, son stress.

L'exercice de base proposé dans cette vidéo a de nombreux effets positifs sur la santé et le bien-être, comme de favoriser le recentrage et stabiliser les émotions. Ses bienfaits se font sentir pendant environ cinq heures.

Au bout de deux semaines de pratique quotidienne, la chimie du sang change. Il faut six semaines, en pratiquant trois fois par jour, pour obtenir le maximum des effets bénéfiques.

Cet exercice se pratique en position assise, le dos droit et les pieds au sol.

Il s'agit de respirer calmement (six respirations par minute) pendant cinq minutes.

Pour une efficacité optimale, il est conseillé de faire cette pratique trois fois par jour.

L'hypnose

Tous les spécialistes ont leur propre définition et aucune théorie ne fait autorité. Le phénomène hypnotique est si complexe que les praticiens disent volontiers qu'il y a non pas une, mais plusieurs hypnoses. Une seule certitude : ce n'est pas un état de sommeil, mais un état modifié de conscience (EMC), comme le rêve, la transe, la relaxation, les expériences mystiques, la méditation, etc.

La « transe hypnotique » correspond à une modification de la vigilance normale – celle qui nous permet de raisonner et de vivre au quotidien. Mais elle a ses caractéristiques : dans un environnement monotone où rien ne se passe, où les stimuli sont peu intenses, notre cerveau est en « manque » d'informations. Il se met alors à en produire lui-même en puisant des images dans notre inconscient. En quelque sorte, on « rêve » tout en restant conscient. En outre, contrairement à l'état de vigilance normale, où l'attention embrasse de nombreux centres d'intérêt en

même temps et passe rapidement de l'un à l'autre, elle est concentrée, en hypnose, sur un sujet beaucoup plus restreint. C'est ainsi que, peu à peu, la personne hypnotisée oublie la réalité extérieure pour entrer dans une réalité intérieure, mais qu'elle vivra comme extérieure. Seule exception : la voix de l'hypnotiseur continue d'être entendue. Ses mots deviennent un stimulus très particulier qui augmente le pouvoir de la suggestion. Celle-ci provoque alors des changements psychologiques ou physiologiques.

Peut-il se produire des accidents? Non. On se « réveille » toujours, quoi qu'il arrive. D'abord parce qu'on ne dort pas! Ensuite parce que, si aucune suggestion ne l'entretient, le fonctionnement hypnotique se dissipe de lui-même. Quant à la prétendue influence négative de certains hypnotiseurs, entretenue par le cinéma, elle relève de la légende : aucun hypnotiseur ne peut vous forcer à faire quelque chose qui va à l'encontre de vos valeurs morales.

Messages subliminaux

Les recherches sur la perception subliminale remontent à plus d'une centaine d'années et aux débuts de la psychophysique, ou étude de la perception et des sensations. Du point de vue étymologique, le terme subliminal provient du latin sub limen, qui signifie « sous le seuil ». Jusque dans les années 1980, la définition de ce qu'est la perception subliminale s'articulait autour de la détermination de seuils.

Plus précisément, la perception subliminale prenait place entre le seuil objectif (à partir duquel un stimulus – image ou son – peut être traité par le système perceptif) et le seuil subjectif (à partir duquel nous sommes capables d'indiquer verbalement qu'un stimulus a été présenté). Aujourd'hui, on parle d'exposition subliminale quand une information est présentée de telle sorte qu'elle est traitée par notre système perceptif et cognitif, sans pour autant qu'elle soit consciente, même si l'on focalise son attention pour la détecter.

Le seuil de détection d'une information varie selon les personnes (par exemple, en fonction de l'acuité visuelle) et dépend du fait que l'on focalise ou non son attention sur la recherche de l'information. On peut cependant considérer que, pour des durées d'exposition inférieures à 20 millisecondes, l'exposition à une image est subliminale.

Chromothérapie Thérapie par les couleurs

Chaque couleur (longueur d'onde) provoque de façon constante sur un organisme vivant (homme, animal ou plante) un effet biologique et psychique. L'utilisation de la Chromothérapie par des médecins et des thérapeutes confirme chaque jour davantage la valeur des découvertes de cette méthode. Les conséquences thérapeutiques sont considérables. Voir le choix des 6 vidéos sur le DVD.

Son binaural

Détente très puissante avec battement binaural. Le son binaural est un son apparent dont la perception apparaît dans le cerveau indépendamment de stimulus physiques.

Les recherches démontrent que les sons binauraux sur les ondes cérébrales soulagent les maux de tête et intensifie la relaxation.

Ces sons permettent aussi de synchroniser les deux hémisphères cérébraux synchronisation qui induit un état de bien-être, une amélioration de l'humeur, de meilleures performances attentionnelles, un traitement des émotions et une diminution de l'anxiété.

Vous retrouverez des sons binauraux dans la vidéo subliminale et dans celle de formulations positives.

Affirmations positives

La technique des affirmations positives part du principe que le corps et le « subconscient » se soumettent aux injonctions que leur suggèrent nos pensées.

Si nous pensons, même sans nous en rendre compte, que nous ne sommes pas capables de quelque chose, inconsciemment nos forces se mobilisent pour réaliser cette « prophétie auto-réalisatrice », de telle manière que nous aurons de la difficulté à réussir cette chose, malgré tous nos efforts.

Inversement, si nous croyons fortement que nous sommes capables de cette chose, nous nous sentirons davantage confiants et inspirés, et la réalisation de l'action semblera plus aisée, avec des résultats significativement meilleurs.

Collaborateurs



Notre mission principale consiste à prévenir les maladies et la douleur chronique, et ainsi améliorer la santé globale et la performance de nos clients.

Notre approche est basée sur une philosophie de prévention visant à travailler sur la cause d'un problème plutôt que les symptômes s'y rattachant.

Nous aidons nos clients à prendre conscience de leurs habitudes de vie quotidienne et à renouer avec leur corps. Nous les assistons également à trouver comment atteindre leur plein potentiel en intégrant de saines habitudes de vie à leur quotidien.

www.axellite.com



"Tout est possible si vous décidez de changer les choses. Il suffit de le vouloir et d'avoir les bons outils"

Alex Michel

Chercheur et conférencier dans les États Modifiés de Conscience et coach en développement personnel. Créateur de vidéos et musiques thérapeutiques agissantes.

Les résultats et les bienfaits obtenus par Alex Michel l'ont encouragé à fonder Mental Waves© pour permettre à tous d'accéder aux technologies psychoacoustiques.

En quelques années, ses méthodes thérapeutiques audio et vidéos ont accompagné plus de 300 000 personnes sur la voie du bien-être, de la relaxation, de la méditation et de la guérison du corps et de l'esprit.

www.mental-waves.com

Mode d'emploi

Le but du livre de bord est de pouvoir évaluer l'évolution de votre transformation par rapport au visionnement des vidéos. Vous pourrez comparer les résultats d'une journée à l'autre. Vous devez écrire dans votre livre avant le visionnement des vidéos, soit le matin et le soir, avant le coucher.

Vous devez avant tout répondre à un questionnaire test qui vous donnera vos 24 forces. Rendez-vous au www.viasurvey.org.

L'inscription se fait en anglais, mais le questionnaire est en français. Après avoir terminé le questionnaire, imprimez le résultat pour pouvoir retranscrire le résultat du test VIA.

La section mes rêves ne sert pas à analyser les rêves, mais elle vous aidera à avoir un aperçu du développement de l'inconscient qui se révélera peu à peu dans vos rêves. Il devrait y avoir une évolution positive au fil des semaines. Les mots clés désignent ce qui vous a le plus marqué dans vos rêves. Suivez vos « feeling » lorsque vous comparerez les résultats antérieurs.

Pour le reste, vous pouvez suivre ce qui est inscrit.

DVD

Vous devrez établir un horaire de visionnement, tout dépendant de vos occupations. Par exemple :

- le matin, programmation subliminale, cohérence cardiaque et une ou des couleurs qui conviennent à votre état;
- le midi, cohérence cardiaque;
- le soir, affirmations positives et cohérence cardiaque.

L'hypnose devra être écoutée seulement deux fois par semaine, aux journées et heures de votre choix.

Pour marquer votre subconscient par votre décision de transformer votre vie, vous devriez vous lever plus tôt afin de marquer le début d'un « rituel » pour être tranquille, pour remplir votre livre et pour écouter vos choix de vidéo. De même, retirez toujours le DVD du lecteur après chaque utilisation. Ainsi, lorsque vous insérerez le DVD dans votre lecteur, ceci deviendra une autre action clé qui encodera votre subconscient positivement.

L'action

Vous avez entre les mains des outils qui fonctionnent, mais ce n'est pas magique. Vous devez poser des actions en conséquence pour faire tourner la roue. Dans ce livre de bord, vous avez, au début de chaque semaine, une résolution à prendre, si petite soit-elle. Votre subconscient travaillera pour vous désormais et, par vos actions, vous transformerez votre vie. N'oubliez surtout pas que la persévérance et l'assiduité sont la clé de ce programme.

Bonne route

Sylvain Potvin

www.sylvainpotvin.com



SEMAINE

1

Action positive à poser cette semaine. :

DATE: _____

JOUR 1 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

1

Prendre conscience de sa force

24

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

Il est une bonne chose de lire des livres de citations, car les citations lorsqu'elles sont gravées dans la mémoire vous donnent de bonnes pensées.

Winston Churchill

JOUR 1 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



DATE: _____

JOUR 2 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

2

Prendre conscience de sa force

23

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

Le plus grand plaisir de la vie est de réaliser ce que les autres vous pensent incapable de réaliser.

Walter Bagehot

JOUR 2 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



DATE: _____

JOUR 3 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

3

Prendre conscience de sa force

22

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

*Tout ce que vous désirez est là qui attend que vous le demandiez.
Tout ce que vous désirez vous désire également mais vous devez passer à l'action pour l'obtenir.
Jack Canfield*

JOUR 3 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



DATE: _____

JOUR 4. MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

4

Prendre conscience de sa force

21

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

*La formule sacrée du positivisme : l'amour pour principe, l'ordre pour base, et le progrès pour but.
Auguste Comte*

JOUR 4. SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



DATE: _____

JOUR 5 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

5

Prendre conscience de sa force

20

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

Il y a plus de courage que de talent dans la plupart des réussites.

Félix Leclerc

JOUR 5 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



DATE: _____

JOUR 6 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

6

Prendre conscience de sa force

19

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

La plus grande découverte de notre génération a été de s'apercevoir qu'un homme peut changer sa vie en modifiant sa façon de penser.

Williams James

JOUR 6 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



DATE: _____

JOUR 7 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

7

Prendre conscience de sa force

18

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

Votre vie peut changer quand vous changerez vos actions, et vos actions peuvent changer quand vous changerez votre manière de penser. Si vous ne pouvez pas réussir, vous pouvez essayer. Si vous pouvez essayer, vous pouvez réussir... Anthony Robbins

JOUR 7 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif





SEMAINE

2

Action positive à poser cette semaine. :

DATE: _____

JOUR 1 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

8

Prendre conscience de sa force

17

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

La pratique quotidienne de la gratitude est l'une des voies qu'empruntera la richesse pour venir à vous.

Wallace Wattles

JOUR 1 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



DATE: _____

JOUR 2 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

9

Prendre conscience de sa force

16

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

La plénitude de la vie est dans tout. Quand vous reconnaissez l'abondance qui est autour de vous, l'abondance latente en vous s'éveille.

Eckhart Tolle

JOUR 2 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



DATE: _____

JOUR 3 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

10

Prendre conscience de sa force

15

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

Tout ce que le mental de l'homme peut concevoir et croire, il peut le réaliser.

Napoleon Hill

JOUR 3 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



DATE: _____

JOUR 4 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

Prendre conscience de sa force
11

Aspect(s) à travailler
14

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

Chaque pensée est une cause et chaque condition, un effet.. C'est pourquoi il est absolument essentiel que vous contrôliez vos pensées de manière à ne produire que des conditions désirées.

Charles F. Haanel

JOUR 4 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



DATE: _____

JOUR 5 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

Prendre conscience de sa force
12

Aspect(s) à travailler
13

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

Tout est une question d'attitude : il faut imprégner son esprit de pensées positives pour espérer profiter de cette force qui vit en chacun de nous.

Norman Vincent Peale

JOUR 5 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



DATE: _____

JOUR 6 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

1

Prendre conscience de sa force

24

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

Nous pouvons seulement être ce que nous pensons pouvoir être. Nous pouvons seulement avoir ce que nous pensons pouvoir posséder. Ce que nous faisons, ce que nous sommes, ce que nous avons, tout cela dépend de nos pensées. R. Collier

JOUR 6 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



DATE: _____

JOUR 7 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

2

Prendre conscience de sa force

23

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

Préparez votre esprit à recevoir ce que la vie a de mieux à offrir.

Ernest Holmes

JOUR 7 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif





SEMAINE

3

Action positive à poser cette semaine. :

DATE: _____

JOUR 1 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

3

Prendre conscience de sa force

22

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

S'aimer soi-même est le début d'une histoire d'amour qui durera toute la vie.

Oscar Wilde

JOUR 1 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



DATE: _____

JOUR 2 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

4

Prendre conscience de sa force

21

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

On s'intéresse à ses membres comme parties de son corps, pourquoi pas aux hommes comme parties de l'humanité ? » Dalai Lama

JOUR 2 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



JOUR 3 . MATIN

DATE: _____

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

5

Prendre conscience de sa force

20

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

Vous êtes maître de votre vie, et qu'importe votre prison, vous en avez les clefs.

Hervé Desbois

JOUR 3 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



DATE: _____

JOUR 4 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

6

Prendre conscience de sa force

19

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

Tant qu'il y a de l'espoir, il y a de la vie !

Jean Prieur

JOUR 4 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



JOUR 5 . MATIN

DATE: _____

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

7

Prendre conscience de sa force

18

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

Vous devez croire en vous, même si vous êtes seul à le penser. C'est ce qui fera de vous un gagnant.

Vénus Williams

JOUR 5 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



DATE: _____

JOUR 6 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

8

Prendre conscience de sa force

17

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

Dans chaque pensée, il y a une croyance... C'est VOUS qui créez cette croyance... C'est vous qui choisissez... Que vos croyances soient grandes et audacieuses. Jack Canfield

JOUR 6 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



DATE: _____

JOUR 7 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

9

Prendre conscience de sa force

16

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

Ce qui compte ce n'est pas ce que l'on donne, mais l'amour avec lequel on le donne.

Mère Thérèse

JOUR 7 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif





SEMAINE

4

Action positive à poser cette semaine. :

DATE: _____

JOUR 1 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

10

Prendre conscience de sa force

15

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

Tous les jours et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux.

Emile Coué

JOUR 1 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



DATE: _____

JOUR 2 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

11

Prendre conscience de sa force

14

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

Avoir un mental cent pour cent positif, c'est le secret. La clé de toutes les victoires.

Mike Horn

JOUR 2 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



DATE: _____

JOUR 3 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

12

Prendre conscience de sa force

13

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

La chance est la faculté de saisir les bonnes occasions.

Douglas MacArthur

JOUR 3 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



DATE: _____

JOUR 4 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

1

Prendre conscience de sa force

24

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

Le secret de tout pouvoir, de tout accomplissement et de toute possession dépend de notre mode de pensée.

JOUR 4 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



DATE: _____

JOUR 5 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

2

Prendre conscience de sa force

23

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

Notre esprit n'a pour limites que celles que nous lui reconnaissons.

Napoleon Hill

JOUR 5 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



DATE: _____

JOUR 6 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

3

Prendre conscience de sa force

22

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

La GRANDEUR s'obtient uniquement par l'entretien constant de grandes pensées.

Wallace Wattles

JOUR 6 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



DATE: _____

JOUR 7 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

4

Prendre conscience de sa force

21

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

Il est probable que de nouveaux canaux ou des canaux peu ordinaires de distribution s'ouvriront, et lorsque la loi entrera totalement en vigueur, vous constaterez que les choses que vous cherchez vous cherchent. Charles F. Haanel

JOUR 7 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif





SEMAINE

5

Action positive à poser cette semaine. :

DATE: _____

JOUR 1 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

5

Prendre conscience de sa force

20

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

Il faut se concentrer sur ce qu'il nous reste et non sur ce qu'on a perdu.

Yann Arthus-Bertrand

JOUR 1 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



DATE: _____

JOUR 2 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

6

Prendre conscience de sa force

19

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

Rien n'est impossible, seules les limites de nos esprits définissent certaines choses comme inconcevables. Marc Levy

JOUR 2 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



DATE: _____

JOUR 3 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

7

Prendre conscience de sa force

18

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

Tout ce à quoi l'homme pense et croit peut se réaliser.

Napoleon Hill

JOUR 3 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



DATE: _____

JOUR 4 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

8

Prendre conscience de sa force

17

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

Nous devons « être » avant de pouvoir « faire », et nous ne pouvons « faire » que dans la mesure où nous « sommes », et ce que nous « sommes » dépend de ce que nous « pensons ». Charles F. Haanel

JOUR 4 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



DATE: _____

JOUR 5 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

9

Prendre conscience de sa force

16

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

Ces cadeaux quotidiens qui nous arrivent sous la forme d'un sourire, d'un mot gentil, d'un message encourageant, nous pouvons les accueillir pour ce qu'ils sont, avec fierté et reconnaissance.

Marcelle Della Faille

JOUR 5 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



DATE: _____

JOUR 6 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

10

Prendre conscience de sa force

15

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

L'homme ne peut atteindre une grande personnalité extérieure qu'en étant grand intérieurement.

Wallace Wattles

JOUR 6 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



DATE: _____

JOUR 7 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

11

Prendre conscience de sa force

14

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

Ce qui est plus triste qu'une oeuvre inachevée, c'est une oeuvre jamais commencée.

Christinna Rosseti

JOUR 7 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif





SEMAINE

6

Action positive à poser cette semaine. :

DATE: _____

JOUR 1 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

12

Prendre conscience de sa force

13

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

Les seules choses qui séparent votre rêve de vous, c'est votre croyance en sa possibilité et votre volonté de le poursuivre.

JOUR 1 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



DATE: _____

JOUR 2 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

1

Prendre conscience de sa force

24

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

Les seules choses qui séparent votre rêve de vous, c'est votre croyance en sa possibilité et votre volonté de le poursuivre. E. Grégory

JOUR 2 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



DATE: _____

JOUR 3 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

2

Prendre conscience de sa force

23

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

Si votre désir est suffisamment puissant, vos croyances n'ont pas d'importance. Si vous avez un désir suffisamment puissant, ce désir formera la vibration dominante qui surpassera n'importe quelle autre de vos vibrations. Jerry et Esther Hicks

JOUR 3 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



DATE: _____

JOUR 4 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

3

Prendre conscience de sa force

22

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

Le bonheur est un choix. Décidez de toujours vous sentir bien, décidez de toujours ressentir le bien-être, et vous en recevrez en plus grand nombre. C'est un cycle sans fin. Marcelle Della Faille

JOUR 4 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



DATE: _____

JOUR 5 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

4

Prendre conscience de sa force

21

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

Il n'y a qu'une chose qui puisse rendre un rêve impossible, c'est la peur d'échouer.

Paulo Coelho

JOUR 5 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



DATE: _____

JOUR 6 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

5

Prendre conscience de sa force

20

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

Le point important est que la source de toute vie et de tout pouvoir vient de l'intérieur.

Charles F. Haanel

JOUR 6 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



DATE: _____

JOUR 7 . MATIN

Mes rêves

Mots clés

- Aucun souvenir _____
- Souvenirs négatifs _____
- Souvenirs positifs _____
- Souvenirs neutres _____

Ce matin, je me sens: _____



RÉSULTATS DU TEST VIA

6

Prendre conscience de sa force

19

Aspect(s) à travailler

CITATION À LIRE 10 FOIS PAR JOUR

Les grands hommes sont ceux qui voient que la spiritualité est plus forte que n'importe quelle force matérielle et que les pensées gouvernent le monde. Emerson

JOUR 7 . SOIR

Comment s'est passé ma journée:

Comment ai-je réagi aux situations de ma journée:

Chose(s) à améliorer:

Chose(s) dont je suis fier(fière):

Au coucher, je me sens:

Négatif

Neutre

Positif



2017 Sylvain Potvin. Tous droits réservés.