



# Worksheet

.....

**Cette liste a pour objectif de t'aider à définir les choses que tu aimerais réaliser et qui te tiennent vraiment à coeur**

**1. Mes 10 rêves/désirs/projets principaux**

(Ex: Aller à la Mecque, apprendre le Coran, faire une heure de sport par semaine, etc...)

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....



**2. Quelles sont les 3 choses que tu aimerais faire avant de quitter ce bas monde ?**

(Çà peut être des choses de ta liste précédente. Classe les par ordre d'importance.)

**1.**

**2.**

**3.**



**3. A présent, accorde toi 5 minutes pour te visualiser en train de réaliser le projet qui semble le plus important à tes yeux**

## **IMPORTANT**

- **Ne te projette pas dans une vision trop idéaliste. Imagine également les difficultés qui peuvent survenir. Mais pense aussi aux solutions qui peuvent être apportées à ces difficultés**
- **Mets y de l'émotion**
- **Pour aller plus loin dans la visualisation, je te laisse le soin de te renseigner sur la technique de "l'ANCRAGE"**

**A TON TOUR DE PASSER A L'ACTION : BISMILLAH !**