



Worksheet

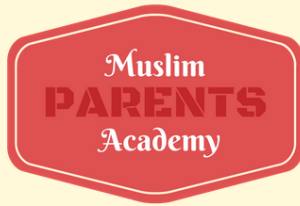
.....

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 !