

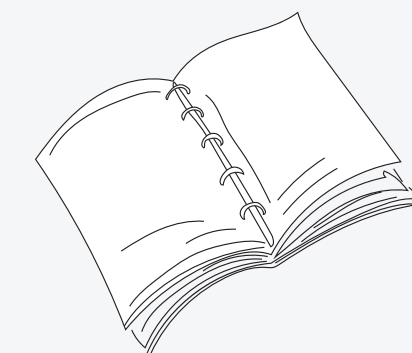
ARCHITECTE DE TA VIE !

LE CARNET DE VOYAGE

Ton guide pour naviguer dans le monde du
développement de soi !

KACHŌWA

[ARCHITECTEDETAVIE.COM](https://architectedetavie.com) © ÉDITION 2024



INTRODUCTION

Plonge dans le voyage de la découverte de soi avec ce carnet de voyage conçu pour te guider vers une clarté profonde, une compréhension de soi inégalée et une planification stratégique pour un avenir radieux.

Ce carnet sera ton compagnon ultime pour naviguer dans les eaux parfois tumultueuses de la vie, tout en restant fidèle à ta véritable essence.



CONTENU

I

Obtenir plus de Clarté

L'obscurité de l'incertitude peut souvent nuire à notre bien-être mental. Cette partie est spécialement conçue pour dissiper les brumes de l'incertitude et t'apporter plus de clarté dans ta vie. Tu seras en mesure de comprendre où tu en es à aujourd'hui dans ta vie.

III

Définir ma Vision à 5 ans

L'imagination est la première étape pour manifester tes rêves. Dans cette partie, je t'invite, à travers un processus stimulant, à créer une vision claire et vibrante de ton avenir. Tu concevras une image.

II

Savoir Qui je suis

La connaissance de soi est la pierre angulaire de la croissance personnelle. À travers cette partie introspective, tu seras guidé·e dans un voyage de découverte personnelle. Explore tes valeurs fondamentales, tes talents cachés et ton mode de fonctionnement.

IV

Concevoir ma Stratégie

Avoir une vision est merveilleux, mais c'est l'action qui transforme les rêves en réalité. Cette partie t'accompagnera dans la transformation de ta vision en une stratégie pragmatique et en plans d'action concrets.

Ce carnet de voyage est bien plus qu'un simple document ;
c'est un *compagnon bienveillant* qui t'encouragera à explorer tes
profondeurs intérieures, à cultiver la croissance personnelle et à tracer un
chemin vers un avenir épanouissant.

Découvre la magie de l'auto-découverte, de la vision et de l'action avec ce
carnet conçu pour éclairer ton chemin vers une vie plus épanouissante et
alignée.

I- OBTENIR PLUS DE CLARTÉ

1) OÙ J'EN SUIS À AUJOURD'HUI

Évalue sur une échelle de 0 (0 étant « non-existant ») à 10 (10 étant « 100% réalisé / aligné ») ton niveau de satisfaction aujourd'hui sur chaque domaine de vie.



FINANCES	
SANTÉ / BIEN-ÊTRE	
FAMILLE / AMI·ES	
LOISIRS / FUN	
AMOUR / COUPLE	
ENVIRONNEMENT PHYSIQUE	
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL	
SPIRITUALITÉ	
CONTRIBUTION À LA SOCIÉTÉ	
BUSINESS / CARRIÈRE	

OBTENIR PLUS DE CLARTÉ

2) OÙ JE VEUX ALLER DEMAIN

Maintenant, je t'invite à te projeter à 12 mois et à évaluer à combien tu souhaites être dans 12 mois.

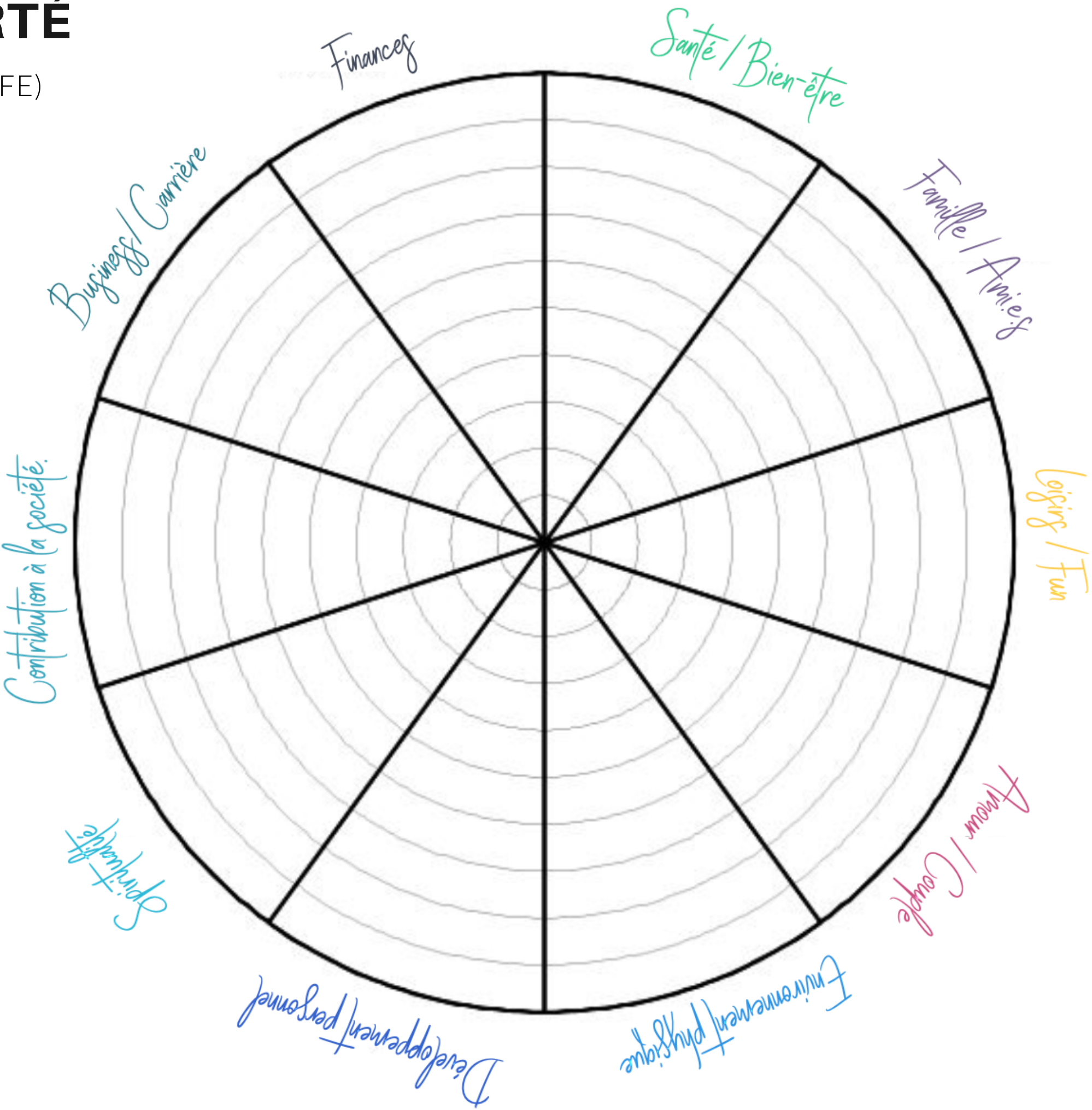


FINANCES	
SANTÉ / BIEN-ÊTRE	
FAMILLE / AMI·ES	
LOISIRS / FUN	
AMOUR / COUPLE	
ENVIRONNEMENT PHYSIQUE	
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL	
SPIRITUALITÉ	
CONTRIBUTION À LA SOCIÉTÉ	
BUSINESS / CARRIÈRE	

I- OBTENIR PLUS DE CLARTÉ

3) LA ROUE DE LA VIE (THE WHEEL OF LIFE)

Tu peux reporter la notation sur ce graphique



I- OBTENIR PLUS DE CLARTÉ

4) RÉFLEXION

Quels sont les 3 domaines où je devrais mettre mon focus ?

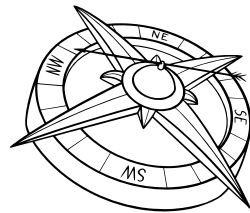
Qu'est-ce qui m'empêche aujourd'hui d'atteindre ce score de 10 ?

Qu'est-ce qui ferait que je pourrais atteindre un score de 10 ?

Comment me sentirais-je quand j'aurai atteint un score de 10 ?

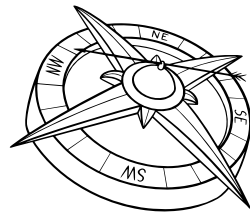


II- SAVOIR QUI JE SUIS



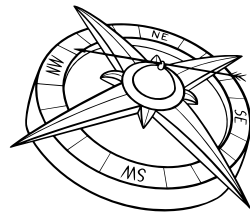
1) QUELLES SONT MES VALEURS PERSONNELLES ?

II- SAVOIR QUI JE SUIS



2) QUELLES SONT MES COMPÉTENCES & QUELS SONT MES TALENTS NATURELS ?

II- SAVOIR QUI JE SUIS



3) QUELS SONT MES MODES DE FONCTIONNEMENT ?

III- DÉFINIR MA VISION À 5 ANS



QUEL EST MON POURQUOI ?

QUELLE EST MA VISION À 5 ANS ?

IV- CONCEVOIR MA STRATÉGIE & LES PLANS D’ACTION



MES OBJECTIFS	MON PLAN D’ACTION			
	À 3 MOIS	À 6 MOIS	À 9 MOIS	À 12 MOIS
	À 3 MOIS	À 6 MOIS	À 9 MOIS	À 12 MOIS
	À 3 MOIS	À 6 MOIS	À 9 MOIS	À 12 MOIS

POUR ALLER PLUS LOIN

Si tu souhaites être accompagné·e dans ton voyage de transformation, je te propose plusieurs moyens pour t'y aider :

→ Des **ressources gratuites** pour développer une meilleure connaissance de soi et de ton mode de fonctionnement :

- Des articles de Blog sur le développement personnel
- Le podcast Le Quart d'Heure d'inspire'Action
- La WebTV avec des vidéos pratiques de dev perso

→ Des **offres** pour t'accompagner dans ta transformation :

- Un carnet de journaling pour t'accompagner dans ton quotidien
- Un espace virtuel - La Tribu - pour démarrer ta transformation à ton rythme
- Une formation en ligne - Value Your Values - pour te reconnecter à tes valeurs et les utiliser pour créer une vie à ton image - sereine et alignée
- Un accompagnement de coaching individuel - Reconnexion & Transformation - pour t'aider à retrouver l'énergie & la motivation pour réaliser tes objectifs de vie.

