

Edith Lassiat

VISION-BOARD

Un OUTIL D'EXCELLENCE pour
REPROGRAMMER VOTRE VIE et
vous emmener VERS LE MEILLEUR !



Sommaire

3	Préambule
5	Le mot de l'auteure ...
7	Qu'est-ce qu'un vision-board ?
9	Ce que n'est absolument pas un Vision-Board
13	Pourquoi et comment ça fonctionne ?
15	Les différents types de Vision-Boards
19	La création du Vision-Board (la phase préparatoire)
21	La création du Vision-Board (les 5 étapes)
28	Par quoi commencer ?
30	Multiplier la puissance du Vision-Board grâce aux rituels
32	Le mot de la fin



Préambule

De manière simple ou simpliste, un **vision-board**, ou **tableau de visualisation**, est un collage à partir de découpage d'**images**, de **photos**, de **dessins** de votre choix pour **illustrer vos objectifs**.

Et pourtant, il va bien au-delà et recèle une puissance infinie !

Il vous permet de construire une **visualisation de vos projets**, de vos rêves ou de vos buts et objectifs à court, moyen ou long terme, que ce soit dans votre :

- ✓ Vie de couple
- ✓ Vie sociale
- ✓ Vie professionnelle
- ✓ Etc ...

Dans chacun de vos domaines de vie, **vous avez des rêves, des désirs**, des envies de changement, de transformation, nécessaires ou imposées.

La réalisation d'un vision-board, **au-delà de son impact visuel**, va vous aider à **clarifier** vos projets et désirs, à **hiérarchiser** ce qui a le plus de sens ou de valeur pour vous. C'est véritablement un **cheminement** ... presque un « accouchement » ...

C'est un **puissant outil** pour relever tous les défis que vous vous êtes fixés ou que vous allez vous fixer.

En osant aller explorer tous vos potentiels !



Préambule

C'est un plaisir de **vous accompagner sur ce chemin puissant et libérateur !**



Nous allons ensemble apprendre comment le construire et comme l'utiliser au quotidien pour en faire un vrai boost dans votre vie. En effet, il ne s'agit pas juste d'un collage à la « va-vite » mais d'une véritable vision construite, assortie de détails, d'actions et d'étapes concrètes.

Vous allez ainsi :

- ✓ **Clarifier** vos désirs et attentes
- ✓ **Visualiser** au quotidien leur expression concrète
- ✓ **Ressentir** au cœur de vous tout ce que vous souhaitez accomplir, changer ou avoir.
- ✓ **Créer** un environnement positif autour de vous et un état d'esprit créatif et porteur
- ✓ **Booster** votre motivation : essentiel pour faire face aux baisses d'énergie inévitables ou aux **obstacles** qui ne manqueront pas de se présenter

Pour que ce vision board soit efficace, qu'il vous suive durablement dans vos projets et vous accompagne tout au long de votre cheminement, il est important qu'il soit créé avec les bonnes méthodes et composé des bons éléments.

**Dans cet ebook, je vous propose
ce voyage au cœur de vous !**



Le mot de l'auteure ...



Edith Lassiât **est auteure, conférencière et coach** pour des femmes qui portent de vastes projets, inspirants, ambitieux et veulent les réussir remarquablement avec éthique, qu'il s'agisse :

- ❖ D'entrepreneuses inspirées voulant réussir un projet d'envergure, rayonner et apporter leur meilleure contribution au monde !
- ❖ D'universitaires souhaitant impacter le monde de demain.
- ❖ De professionnelles de haut niveau voulant développer leur intelligence émotionnelle et leur Leadership.
- ❖ Ou toutes les femmes ambitieuses et volontaires qui veulent se réaliser pleinement dans tous les domaines.

Son meilleur talent est d'aider ces femmes à s'autoriser une vie réussie, en parfaite cohérence avec leurs valeurs. Le vivre dans les 2 domaines majeurs, professionnel et personnel, sans sacrifier l'un à l'autre.

*Pour être remarquable,
Soyez différente ...*



- Coco Chanel

Comment en est-elle arrivée là ?
C'est encore elle qui le raconte le mieux :

*Pour être différente,
soyez profondément
vous-même, soyez unique*



- Edith Lassiât

"Il y a très très longtemps, lorsqu'on me demandait quel vœu je souhaitais formuler...

La petite fille que j'étais répondait simplement :

"JE VEUX ETRE HEUREUSE ! "

Pas de cadeaux, juste l'immense joie de me sentir heureuse.

Aujourd'hui, je transmets ce profond goût du bonheur !"

Le mot de l'auteure ...

4 carrières à haut niveau, 1 seul et même mari depuis plus de 33 ans, maman de deux enfants et une vie orientée vers une seule et même recherche ... un fil rouge :

*Une vie « haute en couleurs »,
Un profond goût d'entreprendre,
Une vie dense et surtout la plus authentique possible !
En respect de ses valeurs profondes.*

- 20 ans dans le marketing international.
Après de groupes réputés. L'Expansion, Descamps, Cartier et Y.S.L
- 30 ans de développement personnel.
- Thérapeute. Formée à la Communication Profonde Accompagnée© et aux Constellations Familiales. Visualisations créatrices...
- 20 ans d'écriture, auteure de plusieurs livres, dont
« Points de Bascule » chez Dauphin Blanc au Québec.
« A table », Passeport nutrition chez Piktos,
- 20 ans de pratique artistique et d'expositions internationales. Critique d'art contemporain.
Une vraie mine de créativité !

*Ces différents parcours de vie ne se sont pas faits au hasard ..
A chaque changement de cap, je me suis centrée sur mes désirs profonds. Je m'y suis autorisée !*

J'ai aussi développé des outils où le Vision-Board a sa place de choix

*Je peux vous assurer que tout ce que j'ai construit et visualisé s'est réalisé ! Et c'est que j'en profondément envie de vous transmettre 😊
Et le Vision-board y tient une place importante, primordiale ...*

Qu'est-ce qu'un Vision-Board ?



Démystifier cet outil fantastique et en maîtriser toutes les subtilités

Un Vision-Board : Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'un tableau avec nos objectifs et nos projets.

C'est un tableau personnel, à constituer soi-même, soit en découpant des images ou des phrases qui ont un sens pour vous dans des magazines ou bien tout simplement en les imprimant.

Il faut le placer à un endroit où l'on peut **le voir chaque jour**. Cela permet de faire de la visualisation et de se concentrer sur ce que l'on veut atteindre.

Il n'y a pas de règles précises pour créer un vision board. L'important, c'est surtout que celui-ci vous fasse sentir bien et vous amène une énergie positive.

L'autre intérêt du vision board, c'est de prendre le temps de le construire, de le fabriquer avec envie et en utilisant ses talents artistiques.

Vous ne vous sentez peut-être pas artiste, ou créative, mais il ne s'agit pas de créer un tableau qui sera exposé dans une galerie, mais tout simplement de quelque chose qui va vous plaire visuellement. N'hésitez pas à essayer, à inventer à innover !

Il y a aussi d'innombrables idées sur Pinterest ! Faites-en sorte que votre vision board soit beau à regarder.

*Il n'y a pas de règles précises pour créer un vision board.
L'important, c'est surtout que celui-ci vous fasse sentir bien !*



Pourquoi ai-je choisi de vous parler des vision-boards ?

Durant mon parcours, j'ai souvent eu recours au vision-board. C'est un outil très efficace tant pour visualiser le chemin (et les étapes) que vous souhaitez atteindre.

L'autre avantage du vision-board, c'est son côté ludique et plaisir qui est un très bon moyen de renouer avec votre créativité et de mettre celle-ci à votre service dans tous les domaines de votre vie.

En tant qu'artiste, cela me parle !

Mon expérience

Ce que n'est absolument pas un Vision-Board !



*Démystifier cet outil fantastique et en
maîtriser toutes les subtilités*

Un Vision-Board : Erreurs à éviter !



Ne faites pas l'erreur de croire qu'il suffit de faire un vision-board pour que magiquement vos rêves se réalisent !

Vous connaissez peut-être le principe de la Loi d'Attraction. Le vision-board utilise la visualisation, une technique qui est également à la base de la Loi d'Attraction. Mais attention aux contresens ! La Loi d'Attraction est très souvent mal comprise et elle n'a rien de magique !

*Ce n'est pas parce que vous vous visualisez
10 minutes par jour en gagnant(e) au Loto
que cela va arriver ! Et encore moins si
vous n'y jouez même pas !*

Son principe est plutôt de dire que si vous avez des objectifs précis et qui vous tiennent à cœur, que vous mettez en place les actions nécessaires pour les atteindre tout en restant ouvert aux opportunités et rencontres qui s'offrent à vous, alors vous avez toutes les chances de mener à bien vos projets !

Attention aux idées reçues ! **Le vision board n'est pas une technique miracle !** Ce n'est pas parce que vous accumulez de nombreuses et belles images que vos rêves vont s'accomplir sans que vous leviez le petit doigt !

Plusieurs études scientifiques ont mis en avant le fait que la visualisation positive de l'atteinte de nos objectifs ne suffit pas à elle-seule à améliorer notre taux de réussite de ces objectifs.

Notamment celle d'une chercheuse américaine en psychologie (Gabriele Oettingen) qui durant plus de 20 ans, a étudié la pensée positive et réalisé des études sur des milliers de sujets pour mesurer l'efficacité de la visualisation positive à faire changer les choses.

Les résultats sont publiés en 2014 dans le livre Rethinking Positive Thinking. La conclusion de ses expériences : Dans les faits, la visualisation positive constitue un frein pour passer efficacement à l'action et réaliser ses objectifs.

C'est la douche froide ! La pensée positive conforte en réalité ceux qui l'utilisent à rester dans la détente moelleuse d'un doux rêve... au lieu de leur donner le coup de fouet nécessaire pour passer à l'effort de la concrétisation !

Les gourous de la pensée positive nous auraient-ils donc menti toutes ces années ? Non. Les effets de la visualisation positive sont réellement bénéfiques quand il s'agit de trouver de nouvelles solutions à un problème ou de découvrir de nouveaux possibles. Reste à trouver comment parvenir à l'ingrédient clé pour toute transformation : l'action !

C'est là où les études de Gabriele Oettingen deviennent vraiment intéressantes. D'expérimentation en expérimentation, elle met au point une méthode pour utiliser la visualisation positive afin d'atteindre plus efficacement ses objectifs.

Le principe est le suivant : après avoir visualisé l'étendue des possibles dans le meilleur des mondes, elle ramène les personnes à la « dure » réalité de leur quotidien en les faisant visualiser les obstacles qui risquent de les faire échouer.

Ce contraste mental saisissant génère alors le sentiment d'urgence nécessaire pour passer à l'action !

Elle permet alors de gagner en confiance, de créer un environnement positif plus propice à l'action.

Nous reparlerons plus tard de cette fameuse méthode mise au point par Gabriele Oettingen, la méthode W.O.O.P.

6 erreurs à ne pas commettre

Il existe 6 erreurs communes concernant les vision-boards qu'il ne vaut mieux pas commettre :

1. Mettre beaucoup trop de photos : Une tendance commune est de placer autant d'images que possible dans un seul tableau. Le tableau peut finir par devenir trop encombré.

Un tableau de vision est un outil pour le processus de visualisation. Une **attention focalisée** est nécessaire. S'il y a trop d'images, il peut être difficile de créer une mise au point.

2. Vous ne savez pas ce que vous voulez : Quand vous n'êtes pas clair sur ce que vous voulez, vous vous envoyez des signaux contradictoires. Si l'image sur votre tableau n'est pas ce que vous voulez, elle ne produira pas d'écho en vous, ne suscitera pas votre enthousiasme et ne vous poussera pas à l'action.

3. Garder le tableau de vision dans un endroit obscur : Après son achèvement, où avez-vous placé votre tableau de vision? Dans le tiroir ? Sous votre bureau? Derrière la porte des toilettes? **Un vision-board est fait pour être vu !** Après tout, vous espérez créer une empreinte de vision dans votre esprit. Vous devez donc pouvoir être en mesure de le voir régulièrement.

4. Ne pas vous impliquer : Le vision-board sert à créer une **image de VOTRE futur** ! Avoir une photo ou un autoportrait sur le même tableau peut aider à construire une association. Plus vous pouvez vous associer à l'image sur votre tableau de vision, plus grande est votre capacité à le faire avancer.

5. Ne pas travailler sur vous : Faire un vision-board, c'est très bien, mais avez-vous des blocages qui pourraient vous empêcher d'atteindre vos objectifs ? Jetez un œil à vos **croyances**, certaines peuvent vraiment vous empêcher d'atteindre vos objectifs. Regardez le petit encadré en bas de cette page pour en savoir plus.

6. Ne pas partager votre vision : Vous avez peur que l'on trouve votre projets ou vos idées ridicules et ainsi vous n'osez pas en parler ouvertement ? Effectivement, dans certains cas, même les personnes qui nous sont le plus proches ne sont pas des atouts pour nos projets. Il arrive que ces personnes ne vous soutiennent pas vraiment dans vos projets, par crainte. Sachez différencier dans leur discours leurs arguments légitimes, que vous devez écouter et leurs impressions ou propres croyances qui pourraient vous ralentir.

Ne restez pas seul(e) ! Il est important de trouver des personnes qui soient en mesure de vous conseiller, d'échanger avec vous et de prêter un soutien énergique à votre vision !

Connaissez-vous les Croyances Limitantes ?

Nous sommes tous et toutes porteurs de petits sacs à dos remplis de peurs, de doutes, de désirs masqués, de dureté envers nous mêmes...

*Ce qui a nourri cela, ce sont nos vécus d'enfance. Nos blessures...
Ce qui les nourrit aujourd'hui, ce sont nos croyances, nos visions de nous-mêmes, erronées, négatives et enracinées dans notre inconscient.*

Ces croyances limitantes sont un véritable frein dans votre vie, que ce soit de façon consciente ou inconsciente.

Vous souhaitez en savoir plus sur vos Croyances Limitantes (et les faire définitivement taire) ? Cliquez sur le bouton juste à droite !



Aller plus loin

En savoir plus

Pourquoi et comment ça fonctionne ?



*Démystifier cet outil fantastique et en
maîtriser toutes les subtilités*

Pourquoi ça fonctionne ?

Comme nous l'avons vu, le vision-board n'est pas magique, il fonctionne parce que :

- ❖ La **visualisation positive** génère du plaisir instantanément, projette dans des rêves inspirants, et permet de sortir des sentiers battus en imaginant de nouvelles possibilités pour atteindre ces rêves. Elle est particulièrement utile dans les situations difficiles du quotidien pour ne pas s'embourber dans le pessimisme.
- ❖ En utilisant la **visualisation négative** (les obstacles probables), vous connectez votre cerveau à votre réalité et vous l'entraînez à reconnaître ce type d'obstacles et surtout à agir pour les prévenir ou les contourner !
- ❖ En vous donnant **des actions concrètes et réalisables** dans votre quotidien avec la méthode « Si ... , alors ... », vous prenez le contrôle sur cette réalité avec un plan progressif.

Bien entendu, ces étapes échoueront de manière sûre si vous abandonnez votre board sitôt le dernier post-it posé ! La clé de ce genre d'outil est l'implication dans le temps. En effet, la motivation ne se garde que si vos actions amènent des résultats. Et les résultats se mesurent au long cours !

Pour cela, rien ne vaut un rituel pour vous reconnecter régulièrement avec vos aspirations et faire le point sur vos obstacles et actions. Choisissez pour cela un moment régulier (par exemple, tous les soirs) pour observer votre board et le mettre à jour.

Prenez quelques minutes pour revisualisez les éléments qui vous motivent, puis faites le point : certains obstacles seront vite dépassés et laisseront la place à de nouveaux challenges et actions... à afficher ! Votre board devient ainsi un outil de suivi dans le temps.

Je vous proposerai des rituels type à la fin de cet ebook.

Les différents types de Vision-Board



Démystifier cet outil fantastique et en maîtriser toutes les subtilités

Les différents types de Vision-boards

Il existe au moins 3 catégories de vision-board[^]. En tout cas au niveau de la présentation car le principe reste bien entendu le même.

Quels sont ces 3 types :

Le Vision-Board en forme d'arbre

La première possibilité est de fabriquer votre vision-board en forme d'arbre. Les branches constituent un chemin, du plus proche de vous au plus lointain. L'exemple ci-contre est très chargé mais montre bien cette forme d'arbre.



Le Vision-Board en patchwork

Le plus créatif des vision-board est celui en patchwork. Très visuel et inspirant, il présente néanmoins un inconvénient : il peut se montrer très difficile à lire. Lorsque c'est le cas, vous pouvez avoir un peu de mal à le visualiser facilement.

Le Vision-Board en étoile

Mon préféré ! Placez une photo de vous au centre du vision-board et dessinez les chemins de vos différents projets tout autour de la photo. C'est celui que je vous recommande car vous êtes au centre du tableau.



La méthode WOOP

Cette méthode se résume dans l'acronyme D.R.O.P. (Désir, Résultats attendus, Obstacles, Plan) ou W.O.O.P. en anglais (**Wish, Outcome, Obstacles, Plan**). Elle permet d'établir un type de vision-board assez particulier centré sur un objectif très clair et précis.

Il s'agit d'un poster au format A3 que vous pouvez agrémenter avec quelques post-its, photos et autres dessins.

Celui-ci est à séparer en 4 parties successives :

1

1) DÉSIR : Définissez votre objectif/rêve

Il s'agit ici de **formuler** ce que vous désirez réellement et profondément réaliser. Si vous avez différents sujets/thèmes en tête, je vous recommande de créer plusieurs boards.

2

2) RÉSULTATS : Visualisez votre objectif atteint avec succès...

et représentez sur votre Board ce qui vous motive / les sensations que vous vivrez une fois ce rêve atteint

Afin de personnaliser cette **visualisation** et la rendre plus marquante, laissez ici libre cours à votre âme d'artiste ! L'objectif est de pouvoir vous projeter dans votre futur idéal. Soyez ambitieux et essayez de définir une direction (ex: une meilleure santé) plutôt qu'un résultat précis (faire 100 pompes par jour). Vous laissez ainsi une ouverture à d'autres (meilleurs ?) résultats possibles.

3) **OBSTACLES** : Visualisez les 3 éléments les plus susceptibles de vous pousser à l'échec

3

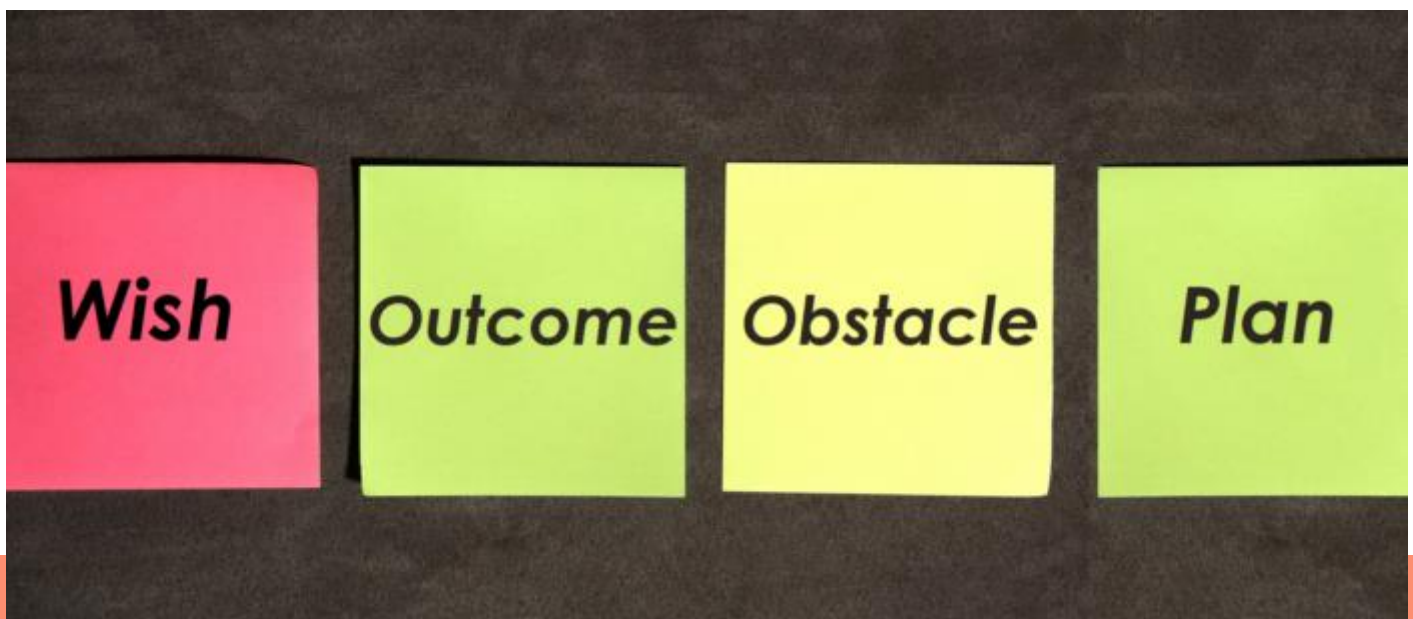
Ces principaux **obstacles** peuvent être des freins psychologiques, votre condition physique, des moyens matériels... Soyez le plus réaliste possible sur ce qui va réellement vous empêcher d'avancer, à court terme notamment.

4) **PLAN** : Que décidez-vous de mettre en place concrètement dans votre vie pour atteindre votre objectif, petit pas par petit pas ?

4

Pour chacun des freins envisagés, imaginez une **action concrète** pour avancer... et ce que vous ferez lorsque vous rencontrerez des difficultés à l'exécuter !

Cette phase consiste à envisager tous les obstacles probables qui pourraient survenir dans le déroulé de votre action et à trouver une parade concrète et simple à appliquer dans chacun des cas. C'est l'étape clé du processus pour rendre vos actions activables dans le temps ! À ne pas négliger donc !



La création du Vision-Board *Phase préparatoire*



*Démystifier cet outil fantastique et en
maîtriser toutes les subtilités*

Comment se mettre dans les bonnes conditions pour réaliser son Vision-Board

Avant de passer à la réalisation proprement dite du Vision-Board, il est selon moi indispensable de se mettre dans les bonnes conditions de réflexion.

La première étape est de considérer que tous les objectifs que vous allez afficher sur votre vision-board sont réalisables. Bien sur cela peut prendre du temps ou un certain nombre d'étapes, mais vous allez y arriver ! Cette 1^{ère} intention est fondatrice !

Je vous conseille également de faire le point sur vos 7 domaines de vies, afin de clarifier vos priorités. Il vous suffit de vous inscrire sur le blog (<http://happy-life-lab.com>) pour télécharger gratuitement un document pour vous expliquer comment faire ce point. Grâce à cet état des lieux, vous allez pouvoir choisir 1 ou 2 domaines prioritaires dans vos projets.

Ensuite, je vous conseille d'effectuer les deux méditations que je vous ai préparé. Vous pouvez les retrouver ainsi que leur mode d'emploi en cliquant sur le bouton en bas de cette page.

L'une d'entre elle va vous permettre de contacter votre enfant intérieur. Vous pourrez ainsi renouer avec vos désirs profonds que vous avez peut-être occulté dans votre vie d'adulte ! Lorsque vous vous sentez en phase avec vous-même, il est temps de passer à l'étape suivante !

Visualisez la chose que vous voulez. Voyez-la, sentez-la, croyez en elle. Réfléchissez au chemin à parcourir et mettez-vous en route !



[Accéder aux méditations](#)

Vos méditations !

Je vous ai préparé deux méditation : 1, la méditation de l'enfant intérieur . Celle-ci à pour but de vous aider à renouer avec vous-même et à mettre au clair vos véritables envies.

La seconde, la méditation d'ancrage. Je vous conseille de la pratiquer régulièrement, au calme.

Vous verrez qu'elle vous permettra d'affiner votre vision avec précision !

Vos ressources

Les 5 étapes



Démystifier cet outil fantastique et en maîtriser toutes les subtilités

Comment s'y prendre concrètement ?

Maintenant que vous vous êtes mis(e) dans le bon état d'esprit pour démarrer votre Vision-Board, il est temps de se mettre au travail !

J'ai séparé en 5 étapes la création d'un Vision-Board.

1

1ère étape : Choisissez le thème de votre vision board

Avant de construire votre vision board, vous devez **choisir quel objectif** vous souhaitez représenter sur ce tableau. Un des travers que nous avons, et qui fait que souvent nos bonnes résolutions tombent à l'eau, est que nous voulons faire trop de choses à la fois. Nous rêvons d'être superwoman, et comme nous sommes convaincues que nous ne serons pleinement heureuses qu'une fois atteints tous nos objectifs, et bien nous avons tendance à allonger la liste... et elle contient parfois 10, voire 15 résolutions ou projets à la fois.

La première étape va donc consister à **travailler sur vos priorités**. Qu'est-ce qui est plus important pour vous? Qu'est-ce qui compte au-dessus de tout?

Quel est le projet que vous repoussez depuis des années, mais qui fait pétiller vos yeux dès que vous en parlez?

Choisissez un objectif, un projet de cœur par vision board. Je crois que c'est essentiel de clarifier ses priorités et de travailler sur un projet à la fois. Et grand maximum, 2 ou 3.

Au-delà, vous perdez quasiment toutes chances de les atteindre, car vous allez disperser votre énergie et votre temps.

Comment choisir LE projet, L'objectif qui passe au-dessus des autres ? Vous pouvez par exemple écrire vos bonnes résolutions de l'année ou reprendre celles que vous avez écrites l'an dernier. Vous pouvez de manière plus générale mener une réflexion sur votre mission de vie, sur ce qui a du sens pour vous.

Vous avez choisi votre projet, votre objectif prioritaire... Parfait! Ce sera le thème de votre vision board !

2

2ème étape : Choisissez le support de votre tableau de visualisation

Un vision board est un tableau qui va regrouper tout ce qui pour vous symbolise, représente, illustre l'atteinte de vos objectifs.

Vous pouvez choisir un grand tableau en liège et punaiser dessus les photos, images, citations préalablement imprimées ou écrites à la main sur des feuilles.

Vous pouvez également choisir simplement une grande feuille de papier, en privilégiant un format assez large pour être bien visible, comme le format A3, et une matière assez épaisse pour supporter collages et petits dessins.

Enfin, vous pouvez préférer construire votre vision board sur un support dématérialisé, un fichier texte ou Powerpoint sur votre ordinateur par exemple.

L'idée ici est de **privilégier un format qui vous est agréable et familier**, et que vous allez pouvoir afficher dans un endroit exposé, afin de le voir souvent au quotidien. Ne le mettez donc pas en fond d'écran de votre ordinateur si vous ne vous en servez jamais.



3 Articles pour vous inspirer pour la réalisation de votre Vision-Board!

Voici 3 articles réalisés par mes soins qui vous inspireront pour la création de votre vision-board.

Cliquez sur les titres ci-dessous pour accéder aux articles :

- ❖ [Comment trouver ses talents et développer sa créativité ?](#)
- ❖ [Brillez par VOTRE différence](#)
- ❖ [Libérez les 4 héroïnes intérieures qui vous portent vers votre réussite !](#)

Vos ressources

3

3ème étape : Faites le schéma de votre vision board

Votre vision board va regrouper tous les éléments visuels qui suscitent en vous des émotions positives liées à l'atteinte de votre objectif.

Avant de décorer votre vision board, il convient de reprendre votre thème principal et le **découper en quelques étapes clés**. Ces étapes vous montreront le chemin à parcourir afin de pouvoir atteindre votre objectif.

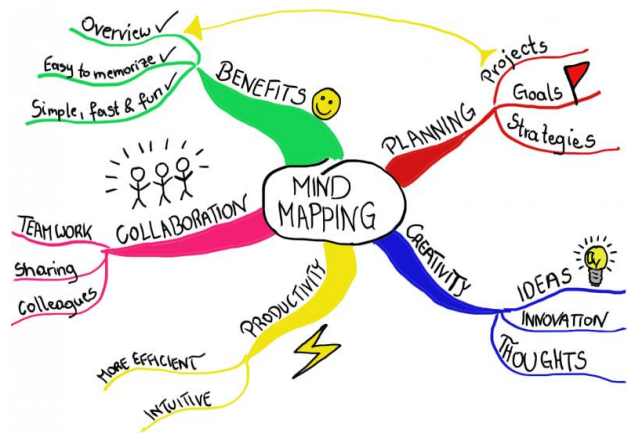
Par exemple, si votre objectif principal est de publier un livre, parmi ces étapes clés, il y aura par exemple: écrire le premier chapitre, choisir le titre, envoyer le manuscrit à des éditeurs, vendre le premier livre.

Le plus judicieux serait même de

sélectionner ici en priorité les étapes clés qui vous obligent à sortir de votre zone de confort... même si elles ne sont pas les plus chronophages.

Car ce sont celles-là qui vous freinent dans le passage à l'action, les visualiser vous aidera à les franchir!

Vous avez identifié votre thème, choisi votre support et précisé les parties de votre tableau. A vous de jouer!



4

4ème étape : Collectez le contenu de votre vision board

Sur votre tableau de visualisation, ou tableau créatif, vous **allez regrouper tous les éléments visuels** qui pour vous illustrent l'atteinte de votre objectif principal, et des étapes clés que vous avez identifiées à la 3ème étape.

Voici ce que votre vision board pourra contenir:

- ❖ Du **texte** bien sûr, notamment pour les titres des étapes clés, mais à mon avis, pas plus. Le but est que le résultat soit visuel! En revanche, pourquoi ne pas privilégier des jolies polices manuscrites si vous utilisez un fichier informatique, ou bien écrire vous-mêmes de jolies lettres pour les titres? C'est le credo du bullet journal, et son succès ne se dément pas!
- ❖ Des **symboles**, des photos, des images. Vous pouvez regrouper ici des photos d'un objet qui symbolise votre étape clé, de personnes qui vous inspirent.
- ❖ Des **citations** inspirantes, celles qui boostent votre confiance en vous, ou qui vous mettent dans un état d'esprit positif. N'hésitez pas à visiter ma page Facebook pour découvrir des articles pour vous inspirer ;)

L'important est que tous ces objets attirent votre attention et qu'ils suscitent des émotions en vous. Ne choisissez pas au hasard une photo de livre pour illustrer votre thème, si elle ne vous parle pas.

Il faut que leur vision crée chez vous un déclic et un élan de motivation pour vous aider à franchir les étapes clés de votre plan d'action.

5

5ème étape : Suivez votre Vision Board



Comme tous les outils de développement personnel, il faudra utiliser votre Vision Board. Pour cela, il faut avant toute chose qu'il soit affiché dans un endroit visible : au-dessus de votre table de chevet, sur la porte du réfrigérateur, comme fond d'écran de votre ordinateur.

La créativité au service de votre réalisation personnelle

Il existe plusieurs outils en ligne pour vous aider à concevoir votre vision board, cependant, je ne vous les recommande pas, pour une simple raison : ils vont trop vous faciliter la tâche !

Le but d'un vision board n'est pas simplement d'avoir un joli tableau à regarder de temps en temps ! Au contraire, **plus vous vous impliquerez** dans sa construction, plus vos images et citations seront précises et proches de ce que vous souhaitez vraiment, plus cette construction vous permettra de **vous imprégner de ce que vous souhaitez réaliser**.

Par contre, que vous préfériez le faire à la main via des collages et/ou dessins et peinture ou bien sur votre ordinateur, le choix vous appartient !



Aller plus loin

Développez votre créativité !

*Vous vous ennuyez dans votre vie aujourd'hui ?
Votre vie vous semble un peu fade ?*

*Et si vous étiez un créateur inné ? Si vous aviez
des talents cachés et non dévoilés en vous ? Et si
vos œuvres émouvaient intensément le monde ?*

Si vos idées inspirantes devenaient réelles ?

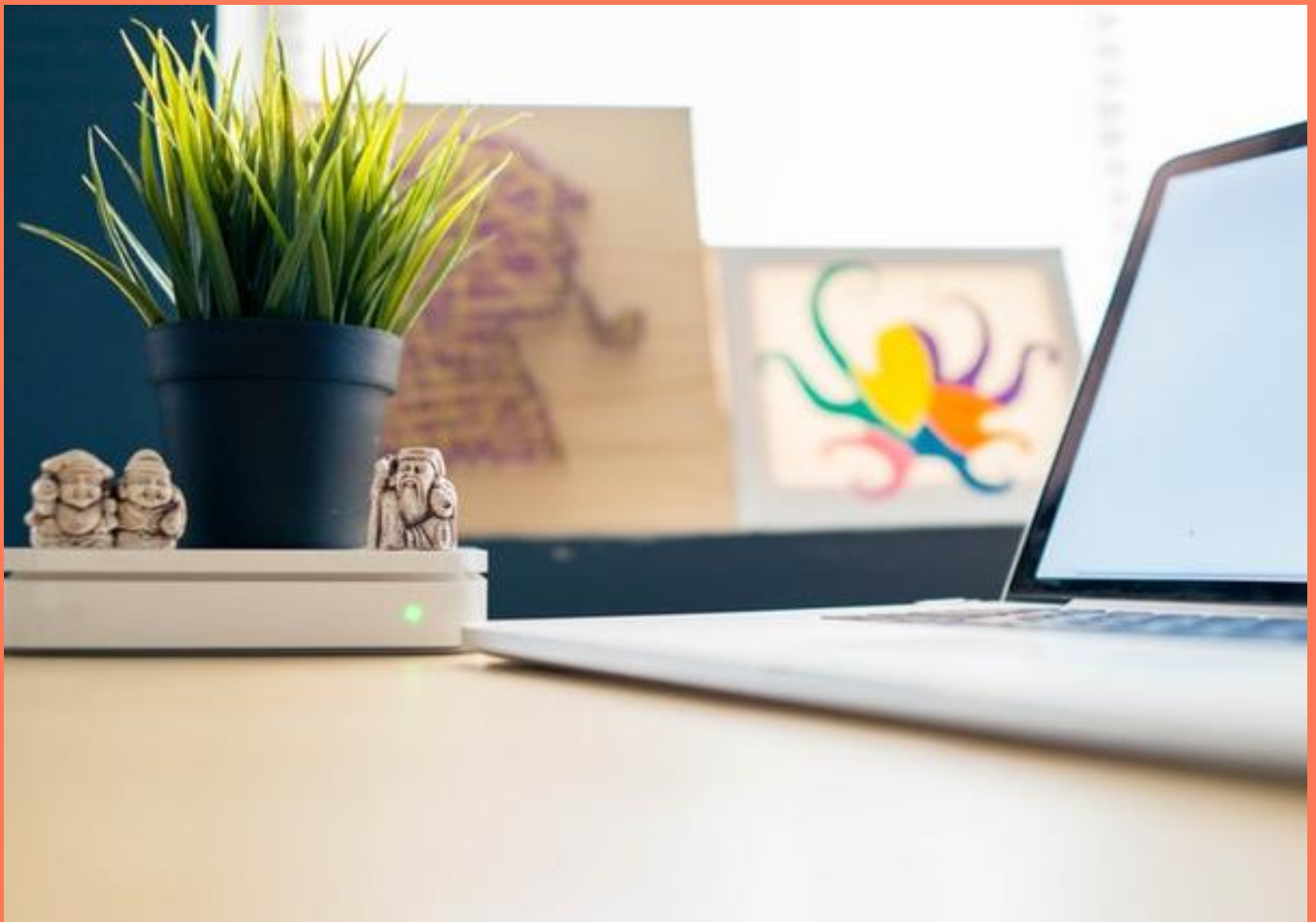
*Je vous invite à découvrir et amplifier votre
pouvoir de création !*

En savoir plus

Lorsque vous avez franchi une ou plusieurs étapes clés, faites le point sur les prochaines étapes clés « je sors de ma zone de confort », collectez de nouveaux éléments et adaptez votre tableau de visualisation.



Par quoi commencer ?



*Démystifier cet outil fantastique et en
maîtriser toutes les subtilités*

Par quel Vision-Board commencer ?

Maintenant vous savez tout, il est temps de s'y mettre.

Pour commencer de façon efficace, il faut savoir d'où l'on démarre, c'est pour cela que je vous conseillerai de **commencer par construire un vision board global** sur votre vie et vos projets personnels et professionnels dans leur ensemble.

Ce premier vision-board pourra ainsi être le point de départ de vos différents projets, tout en vous aidant à garder un équilibre global entre vos différents domaines ainsi que votre vie personnelle, familiale et professionnelle.

Ensuite, vous pourrez, pour chacun des **domaines importants** que vous avez besoin d'éclaircir, mettre au point un plan d'action précise et créer un nouveau vision-board.

Vous pouvez même en utilisant la méthode WOOP décrite précédemment dans cet ouvrage, vous créer des tableaux de visualisation sur un objectif très précis, par exemple « Me remettre au sport », « perdre du poids », ...

Attention, bien que cette technique soit très efficace, si vous passez tout votre temps à la conception de vision-boards, vos projets risquent bien de ne jamais avancer ! Sélectionnez donc les domaines qui méritent un vision-board en eux-mêmes, par exemple ceux qui sont les plus longs dans le temps ou bien ceux qui vous demandent le plus d'efforts et de sortir de votre zone de confort.

Multiplier la puissance de votre Vision-Board grâce aux rituels



*Démystifier cet outil fantastique et en
maîtriser toutes les subtilités*

Les rituels, c'est quoi ? Comment s'en servir ?

Le rituel c'est un rendez-vous avec soi.

Qui dit rendez-vous dit régulier, dit noté dans votre calendrier (de préférence).

Les rituels sont **des techniques de répétition**, d'ancrage de nouveaux mode de pensées, de ressentis et d'action qui vont nourrir notre changement intérieur et les résultats dans notre vie.

Voici un exemple de rituel :

Pour moi, rien ne se fait sans le plaisir, je recommande donc fortement, en bonne hédoniste de vous mettre dans un lieu agréable, avec une tasse de thé ou une boisson, de la musique, etc ... bref un cadre inspirant

Mon rituel favori, est celui que j'effectue à mon réveil : je me lève, je me centre, je respire profondément, je me pose tranquillement à l'intérieur de moi et j'entame une courte méditation

Je visualise ma journée, les priorités que j'ai envie de réaliser.

Les priorités qui vont dans le sens de la réalisation de mes objectifs bien sur (ceux que j'ai posés dans mon Vision-board).

Je visualise la fin de la journée avec gratitude car tout ce qui devait être réalisé a été fait

Moi, j'aime bien me confier à mes guides et demander un peu d'aide là haut, mais ce n'est pas une obligation.

Et comme j'ai posé mon VB dans mon portable, régulièrement, au cours de la journée, j'y jette un coup d'œil avec enthousiasme.

Le mot de la fin

Quand j'étais petite, si vous me connaissez vous savez que je faisais toujours le même vœu : être heureuse. Il est probable que sans le savoir je confiais déjà à l'univers une forme de demande et je paramétrais mon cerveau pour un film de Bonheur

Ma vie a globalement été fort agréable. Choisir le Bonheur est un état d'esprit, un engagement. C'est s'autoriser à transformer tout ce qui est, tout ce qui vient, les épreuves comme les choses agréables, en source de joie, d'apprentissage, de croissance et donc de Bonheur.

Le vision board est l'outil par excellence de reprogrammation de votre vie vers le positif et donc vers le Bonheur.

Même si je fais toujours ce vœu aujourd'hui, je le renforce par toute une série d'outils dont le vision board est l'un des plus essentiels.

J'ai été ravie de vous partager toutes ces clés dans cet ebook ...

*Il n'appartient qu'à vous
d'illuminer votre vie.*