

Développement personnel

WORKBOOK



Table des matières

- 1 L'arbre de vie
- 2 La confiance en soi
- 3 La méthode smart
- 4 Le pouvoir de la manifestation

Mélanie Rigaux

“Je n’attire que ce en quoi je crois “



“Je n’attire que ce en quoi je crois “

Dans la vie, nous sommes souvent confrontés à des défis et des obstacles qui peuvent sembler insurmontables. J’ai une conviction profonde et elle joue un rôle crucial dans notre capacité à surmonter ces difficultés. Tu attires à toi ce en quoi tu crois, ça repose sur le pouvoir de nos pensées.

Nos croyances façonnent **notre** réalité, influençant les expériences et les circonstances que nous rencontrons. En cultivant des pensées positives et en croyant en nos objectifs, nous pouvons orienter notre vie dans la direction que nous souhaitons.

Cela ne signifie pas ignorer les défis ou les difficultés, mais plutôt adopter une **perspective** qui favorise la croissance et la réussite.

Les enseignements de la pensée positive et de la visualisation créatrice mettent en **lumière** l’importance de cette pratique dans **la manifestation de nos désirs**. En intégrant ces principes dans notre quotidien, nous devenons plus conscients du pouvoir de nos pensées et de leur impact sur notre réalité.

Par conséquent, nous sommes encouragés à cultiver des croyances qui nous aident, nous élèvent, nous inspirent à atteindre nos plus grands rêves.

Comprendre et **appliquer** le pouvoir de nos croyances peut nous aider à devenir les **architectes** de notre propre destinée vs la vie dont on a toujours rêvé.

Mon engagement

**Je m'engage à 100% dans la réussite de cet atelier , je
donne le meilleur de moi même pour moi et pour les autres**

Mon engagement



01.

Avoir l'esprit ouvert

02.

Sortir de ta zone de
confort

03.

Empathie et la
bienveillance

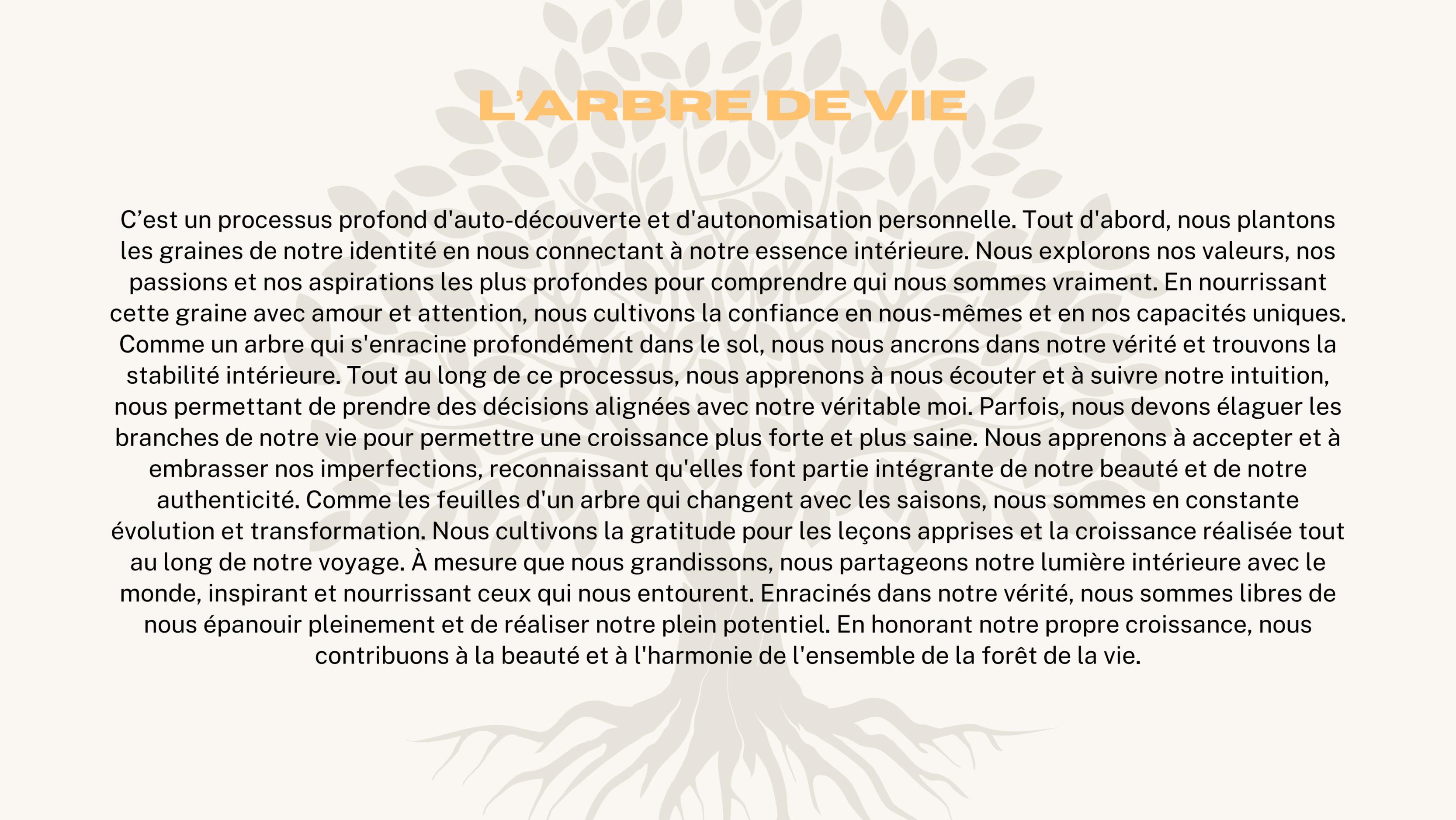
04.

Soi honnête

05.

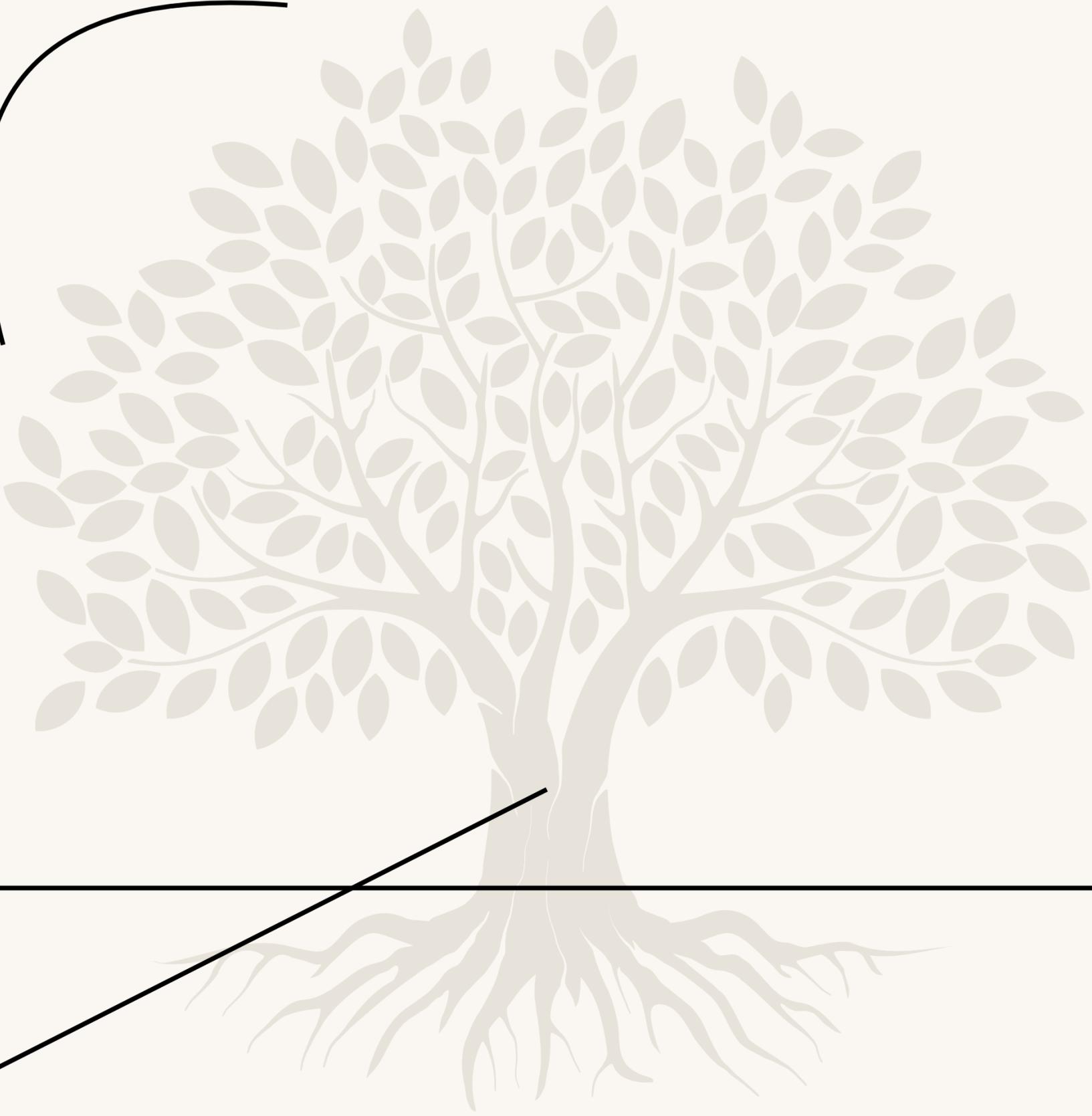
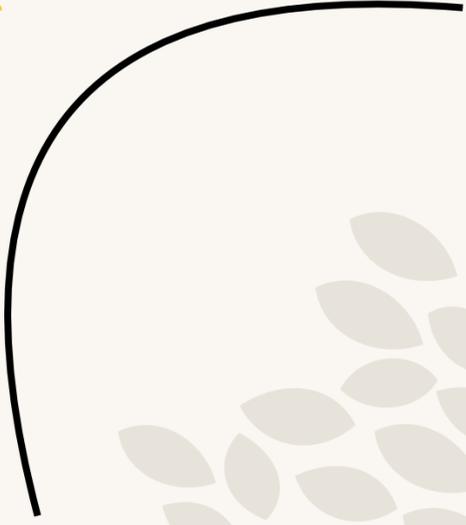
Engage-toi

L'ARBRE DE VIE



C'est un processus profond d'auto-découverte et d'autonomisation personnelle. Tout d'abord, nous plantons les graines de notre identité en nous connectant à notre essence intérieure. Nous explorons nos valeurs, nos passions et nos aspirations les plus profondes pour comprendre qui nous sommes vraiment. En nourrissant cette graine avec amour et attention, nous cultivons la confiance en nous-mêmes et en nos capacités uniques. Comme un arbre qui s'enracine profondément dans le sol, nous nous ancrions dans notre vérité et trouvons la stabilité intérieure. Tout au long de ce processus, nous apprenons à nous écouter et à suivre notre intuition, nous permettant de prendre des décisions alignées avec notre véritable moi. Parfois, nous devons élaguer les branches de notre vie pour permettre une croissance plus forte et plus saine. Nous apprenons à accepter et à embrasser nos imperfections, reconnaissant qu'elles font partie intégrante de notre beauté et de notre authenticité. Comme les feuilles d'un arbre qui changent avec les saisons, nous sommes en constante évolution et transformation. Nous cultivons la gratitude pour les leçons apprises et la croissance réalisée tout au long de notre voyage. À mesure que nous grandissons, nous partageons notre lumière intérieure avec le monde, inspirant et nourrissant ceux qui nous entourent. Enracinés dans notre vérité, nous sommes libres de nous épanouir pleinement et de réaliser notre plein potentiel. En honorant notre propre croissance, nous contribuons à la beauté et à l'harmonie de l'ensemble de la forêt de la vie.

L'ARBRE DE VIE



6

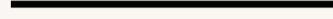
5

4

3

2

1



LES FONDATIONS DU CHANGEMENT

Si je veux changer les choses, _____ dois changer

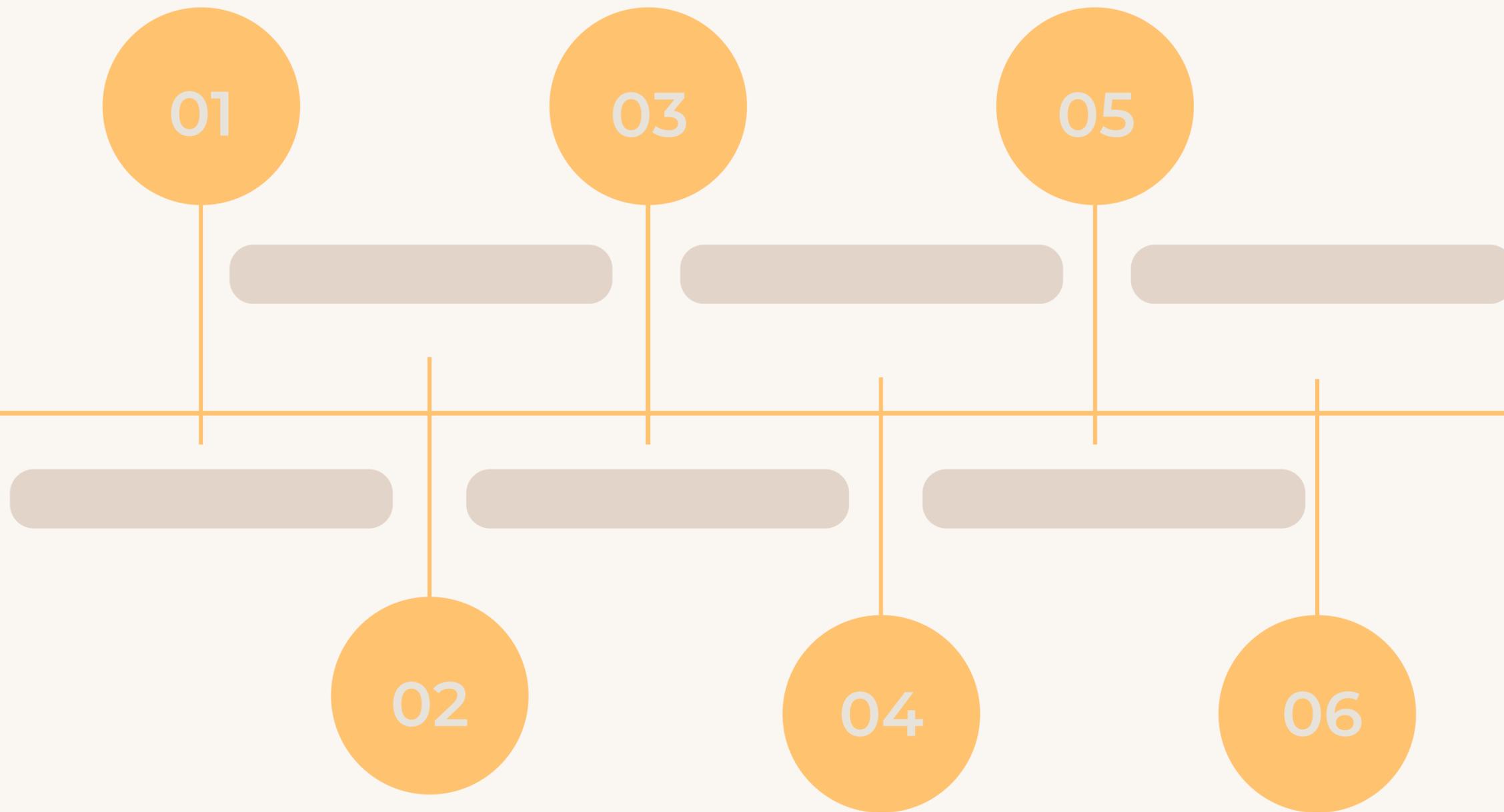
Pour changer mon monde extérieur , je dois changer mon monde _____.

Je suis _____ responsable de mes résultats.

Tout changement part d'une véritable _____.

Tout ce que je désire se trouver en dehors de ma _____.

Ton arbre de vie



Sève

Tes racines

Tes forces

Ton tronc

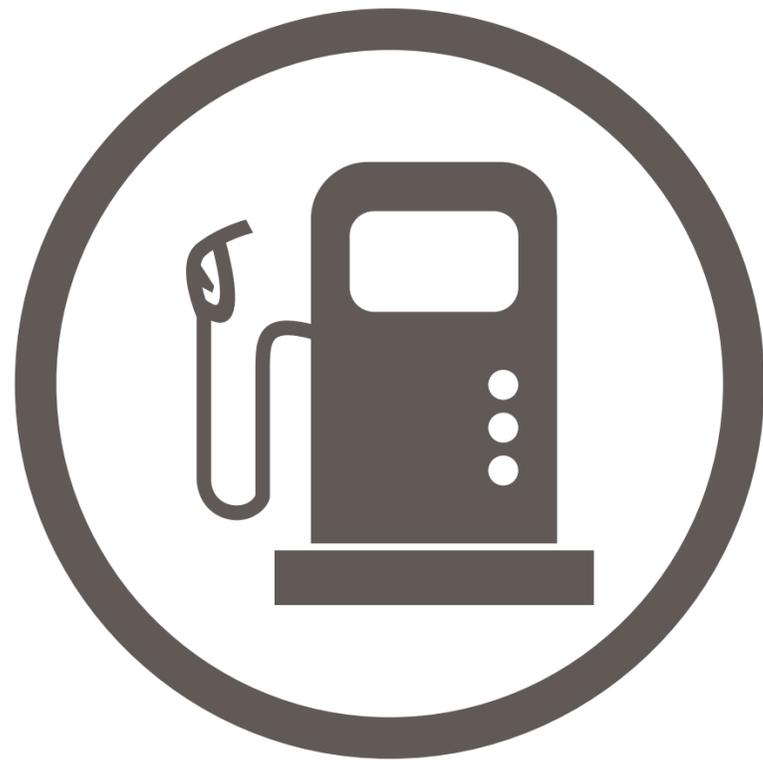
Tes branches
Tes fruits

L'environnement

01

LA SÈVE

Ton carburant



La sève est l'énergie vitale, la force intérieure ou le flux de vie qui circule à l'intérieur de toi. Elle représente ta vitalité, ta croissance et ton potentiel personnel .

“Nourrir ta sève signifie cultiver et entretenir tes ressources intérieures, tes passions, tes motivations et ta capacité à te développer et à t'épanouir.

Cela peut impliquer de prendre soin de ton bien-être physique, émotionnel, mental et spirituel, ainsi que de nourrir tes intérêts, tes objectifs et tes aspirations pour une vie épanouie.

Ca symbolise la force intérieure et l'élan vital qui permet de grandir, de t'épanouir et d'atteindre ton plein potentiel.

ÉNERGIE = EMOTION = QUALITÉ DE VIE

NOTRE QUALITÉ DE VIE EST DIRECTEMENT LIÉE A LA QUALITÉ DE NOS _____

TOUT CHANGEMENT NE PEUT QUE S'OPÉRER DANS UN ÉTAT EMOTIONNEL _____

MODIFIE TES MOTS

Si

Je ne peux pas

Impossible

Je ne suis pas assez

Problème

J'espère

Oui mais



Mes mots créés mes émotions

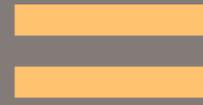
Mes mots sont un poids

J'ai un problème →

02

TES RACINES

Tes rêves , tes objectifs , tes valeurs



Notre cerveau est l'ordinateur le plus avancé du monde il a besoin de **précision** pour activer sa pleine **puissance**.

CLARTÉ

Quel est ton objectif ultime :

Pourquoi est ce si important que tu le réalises ?

03

TES FORCES

Tes croyances, tes peurs, tes préjugés, ton/tes bagages émotionnels

Identifie 3 croyances / peurs qui t'ont freiné jusqu'ici ?

Qu'est-ce que ça t'a coûté jusqu'à maintenant ?

Pourquoi ça serait essentiel de supprimer ça de ton esprit ?

Contrecarre ces 3 croyances limitantes

04

LE TRON

PASSAGE à L'ACTION

As-tu tendance à abandonner à la moindre difficulté ? Pourquoi ?

Quel sont les habitudes qui te freine ?

RÊVES



RÉALITÉ

L'ACTION EST LE PONT ENTRE TES RÊVES ET TA RÉALITÉ.

Je m' _____ à prendre des _____
_____ & _____

QUE DÉCIDES-TU ?

05

Vos branches & fruits

L'illustration de tout ton développement.

Envisage ceci : un arbre privé d'eau , de lumière solaire, d'une orientation favorable, situé au mauvais endroit, et ne bénéficiant pas du sol approprié pour se développer correctement.



Dans cet arbre vous avez plusieurs branches de vie

50%

Relationnel familial / social



Vitalité / santé



Relationnel / intime



Carrière / business



Argent

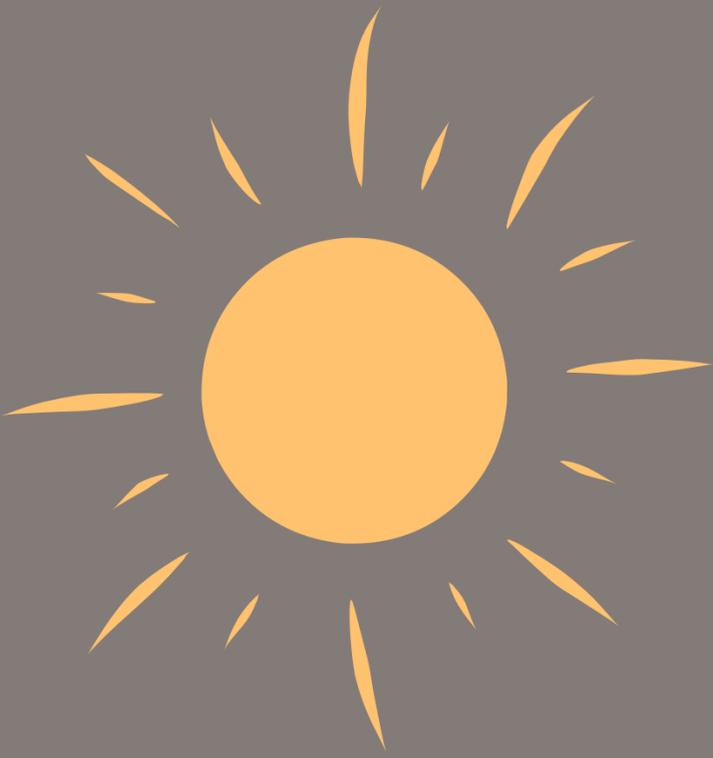


Loisirs



Gestion du temps





06

L'environnement

Votre environnement à une **influence** directe sur ta qualité de vie



Quelles sont les personnes avec qui je passe le plus de temps ? M'inspire t'elle ?

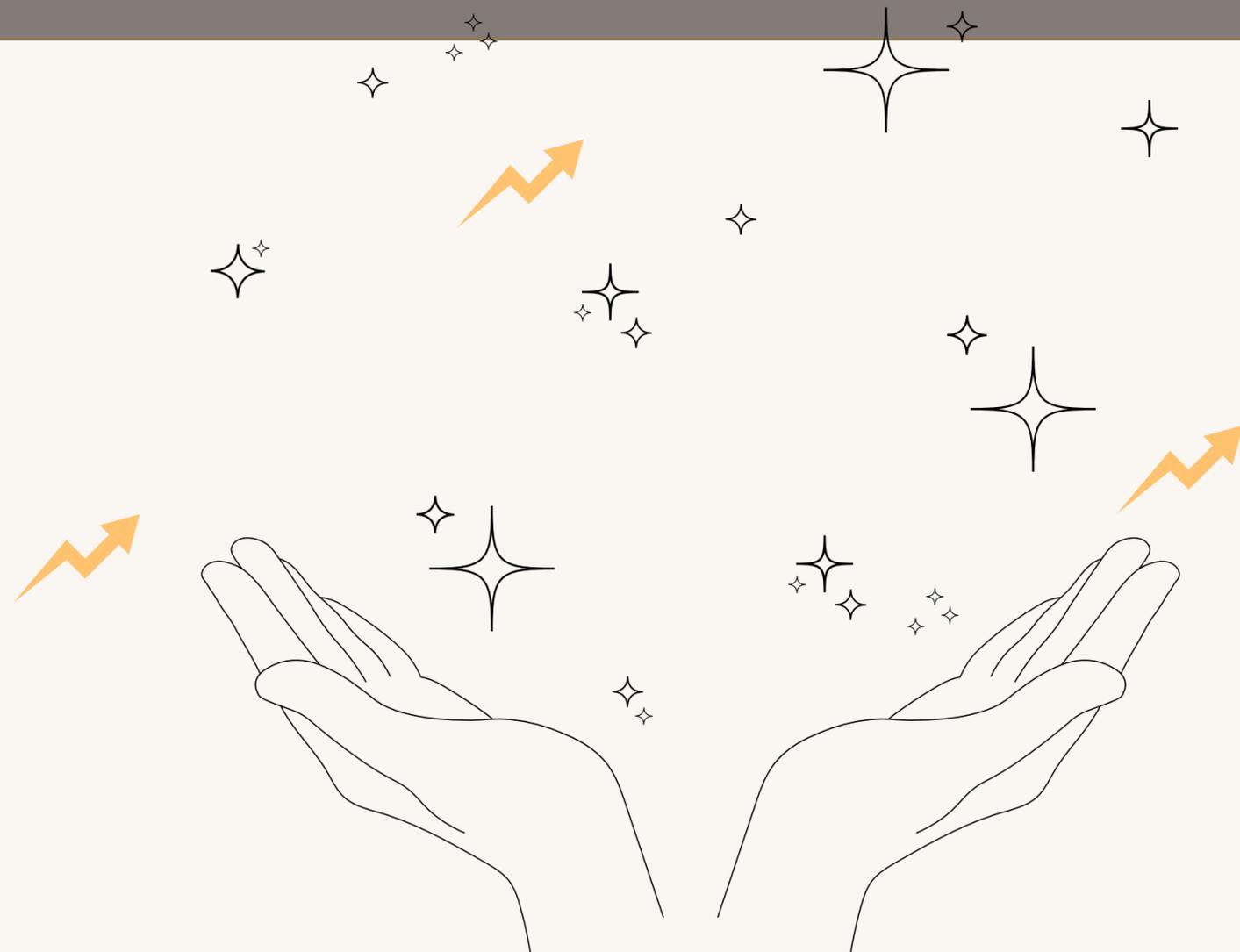
Es-ce que mon environnement a un impacte direct avec mes croyances ?

Es-ce que mon environnement a un impacte direct sur mon passage a l'action ?

Dois-je en tenir compte ?

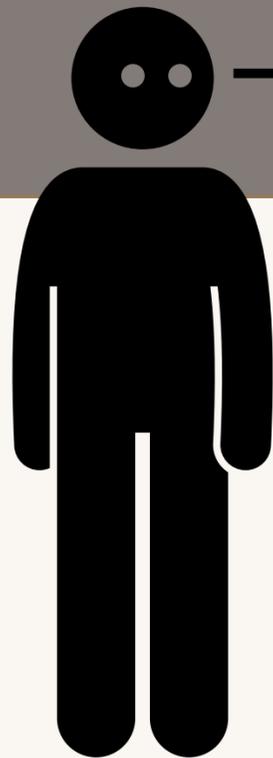
Le pouvoir de la MANIFESTATION

des affirmations & des visualisations



L'ATTITUDE

l'attitude envers toi même / La façon dont tu vas te comporter.



→ Le regard des autres

A quel point es-tu soucieuse du regard des autres ?

Le regard des autres pourrait freiner l'avancement de ton projet ?

En quoi la façon dont tu vois le regard des autres pourrait-elle être un obstacle à ton épanouissement personnel et professionnel ?

Je suis la seule pouvoir instaurer **MES habitudes** ,
je m'y tient pour ma **santé** mentale et j'ajuste en fonction de mes besoins



3 affirmations positive

3 visualisations positive



Albert Einstein : "Le savoir, c'est-à-dire la connaissance, c'est une chose, mais l'expérience directe en est une autre, beaucoup plus grande et plus importante."



LA MÉTHODE SMART

La méthode SMART :OBJECTIF

Spécifique : clair et précis

Mesurable : quantifiable en quantité (€) ou qualité

Atteignable : Qu'on peut réaliser jusqu'au bout

Réaliste : Qu'on peut véritablement concrétiser dans son espace

Temporellement défini : Fixer une date buttoir



OBJECTIF SMART

Objecif dans 4-5 ans , ou es-tu ?

Exemple :

Le 10 février 2026 , Je suis propriétaire de ma maison à Bruxelles dans mon quartier de rêve. Je me sens alignée avec cette vie.

Je gagne 5000€ NET par mois suite à la mise en place de ma pièce d'onglerie à la maison. Les murs sont noir et blanc , j'adore la décoration je m'y sens chez moi. Dans ces 6000€ j'ai 100 clientes par mois en prestation à minimum 60 euros de l'heure car je ne lache pas mon programme et j'applique à la lettre les techniques.

Mon compte instagram compte + de 3000 personnes, grâce à ma communication structuré sur les réseaux sociaux , les clientes sont de plus en plus nombreuses.

Je suis fière de moi et de mon chemin accompli.



MON OBJECIF A 1 AN



MON OBJECIF A 3 MOIS

DONNE TES 3 PREMIÈRES ETAPES

DONNE TES RESSOURCES

LE POUVOIR DE LA MANIFESTATION

1. Pour la confiance en soi : "Je suis digne de succès et je fais confiance à mes capacités pour atteindre mes objectifs."
2. Pour la gratitude : "Je suis reconnaissant(e) pour chaque nouvelle journée et les opportunités qu'elle apporte dans ma vie."
3. Pour la motivation : "Chaque pas que je fais me rapproche de mes rêves et je suis déterminé(e) à persévérer."
4. Pour l'acceptation de soi : "Je m'accepte tel(le) que je suis, avec mes forces et mes faiblesses, et je me donne la permission d'être authentique."
5. Pour la positivité : "Je choisis de voir le bon côté des choses et de cultiver une attitude positive dans toutes les situations."
6. Pour la résilience : "Je fais face aux défis avec courage et détermination, sachant que chaque obstacle est une opportunité de grandir."
7. Pour la compassion envers soi-même : "Je mérite l'amour et la bienveillance, y compris de ma propre part. Je suis doux/douce avec moi-même."
8. Pour l'abondance : "Je suis ouvert(e) à recevoir toutes les bonnes choses que l'univers a à m'offrir, et je suis reconnaissant(e) pour l'abondance dans ma vie."

VISUALISATION



POWER