

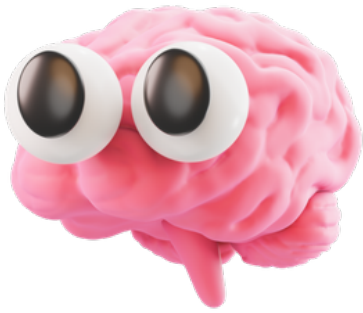
VCA

Works heet



La méthode

(Note : Cet exercice dure 20 minutes et doit être effectué en premier le matin au lever)



Vision: Ton cerveau ne peut pas croire ce qu'il ne voit pas. Cette méthode VCA te permet de voir avec clarté ce que tu ne pouvais pas voir avant. Elle te permet de voir l'avenir...

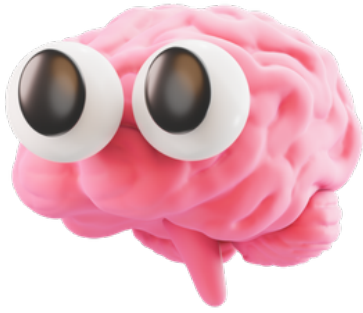


Croyance: Une fois que ton cerveau voit une image de la réalité (ou ce qu'il perçoit être la réalité), alors il peut commencer à y croire. Nous allons planter la graine dans notre cerveau avec le pouvoir de la répétition et l'écriture d'affirmations quotidiennes



Action: Grâce à cette méthode VCA, tu comprends enfin les piliers du succès comme peu les comprennent. Maintenant tu re-vis simplement tout ce que tu as déjà visualisé et re-affirmé !

La méthode



Vision: Ton cerveau ne peut pas croire ce qu'il ne voit pas. Cette méthode VCA te permet de voir avec clarté ce que tu ne pouvais pas voir avant. Elle te permet de voir l'avenir...

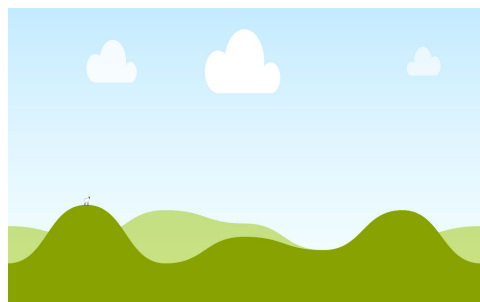
Etape 1 : Vision

Imprime ce worksheet VCA en entier.

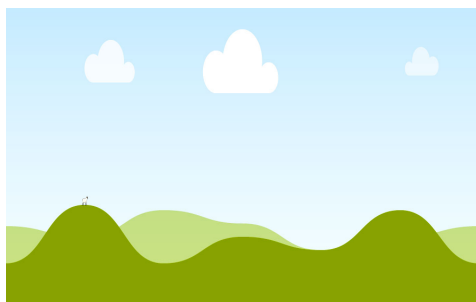
- Quand tu te réveilles, étudie cette feuille et regarde la vision de ta vie. Regarde ce que le futur te réserve. Ta vision de vie devrait te donner du courage. Tu peux emprunter le courage de tes idoles et des gens qui t'inspirent. Sache qu'eux aussi sont passés par ce que tu vis en ce moment. Ils ont réussi à le surmonter.
- Avant d'aller te coucher, je veux que tu fermes les yeux pendant 10 minutes et que tu visualises tes objectifs pour cette année. Ensuite, je veux que tu visualises les tâches que tu devras accomplir pour les atteindre. Que ce soit des webinaires, gérer des campagnes clients, manager une équipe, etc. Les gens visualisent le succès mais ne visualisent pas les étapes pour y arriver. Je veux que tu te repasses en boucle ces tâches répétitives, en train de les réussir encore et encore. C'est extrêmement puissant.

Mon histoire

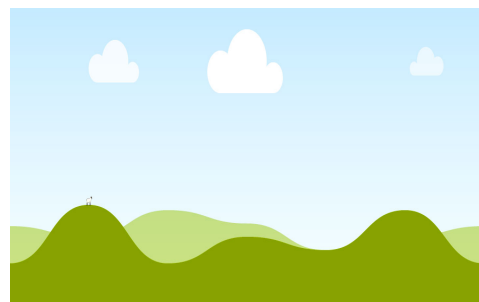
Raconte ici ton histoire, ce qui te tient à coeur de réaliser pendant ta vie ... Parle de toi au présent et rêve grand



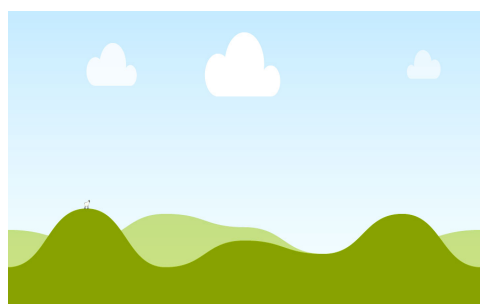
Petit texte descriptif de l'objectif en photo



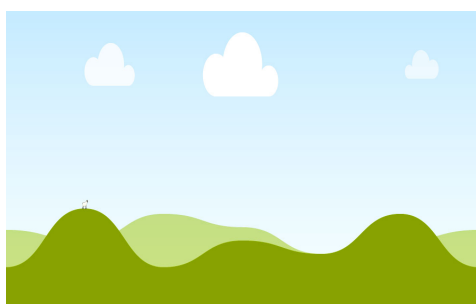
Petit texte descriptif de l'objectif en photo



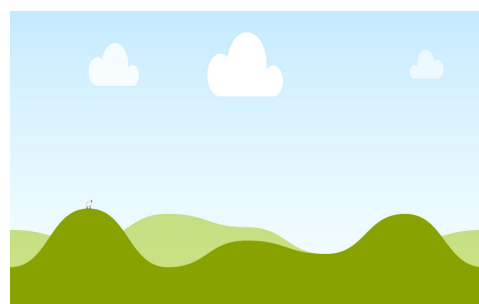
Petit texte descriptif de l'objectif en photo



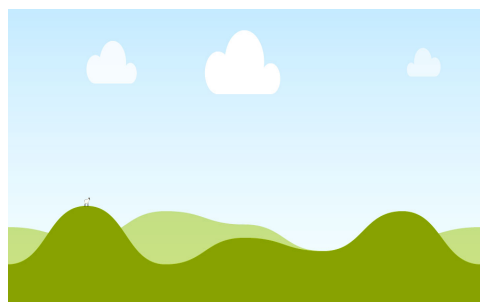
Petit texte descriptif de l'objectif en photo



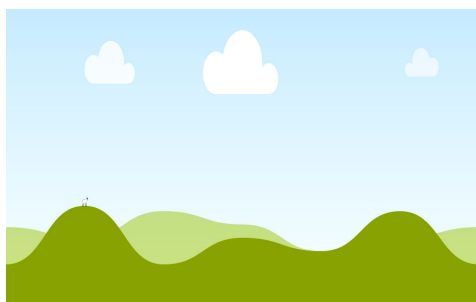
Petit texte descriptif de l'objectif en photo



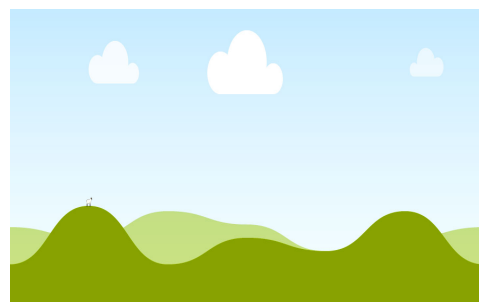
Petit texte descriptif de l'objectif en photo



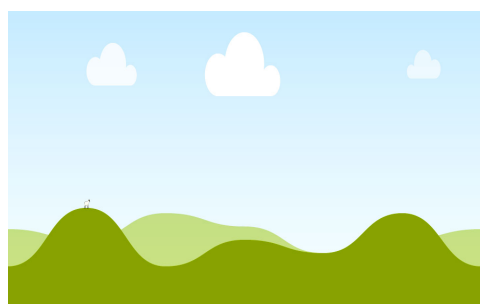
Petit texte descriptif de l'objectif en photo



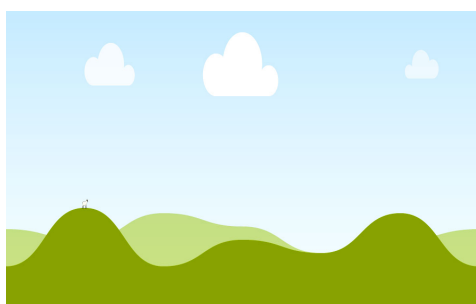
Petit texte descriptif de l'objectif en photo



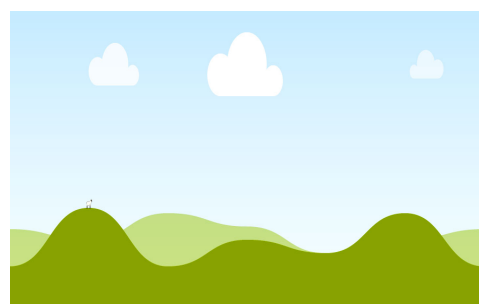
Petit texte descriptif de l'objectif en photo



Petit texte descriptif de l'objectif en photo



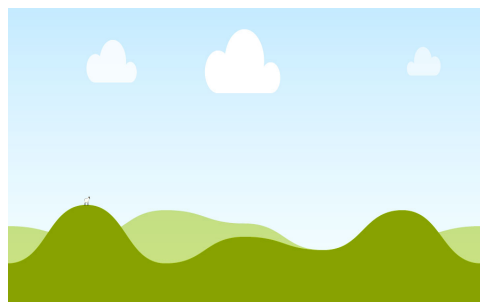
Petit texte descriptif de l'objectif en photo



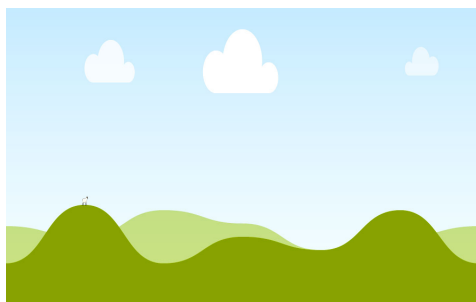
Petit texte descriptif de l'objectif en photo

Les prochains chapitres

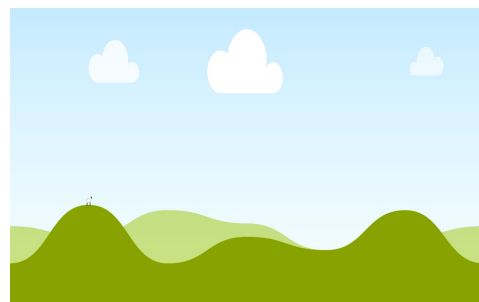
Raconte ici le futur de ton histoire, ce qui te tient à coeur de réaliser dans les années à venir ... Parle toujours de toi au présent et rêve encore plus grand



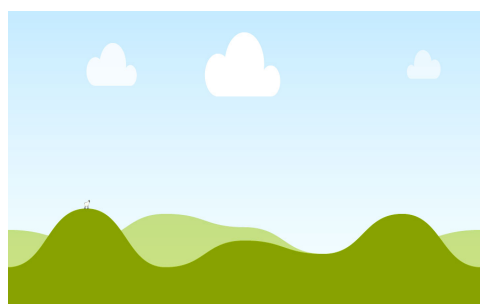
Petit texte descriptif de l'objectif en photo



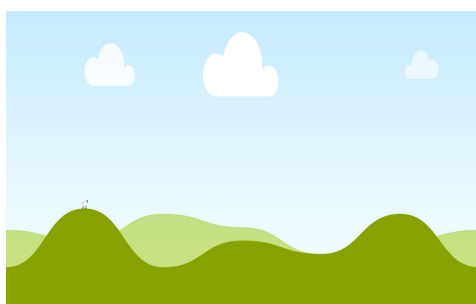
Petit texte descriptif de l'objectif en photo



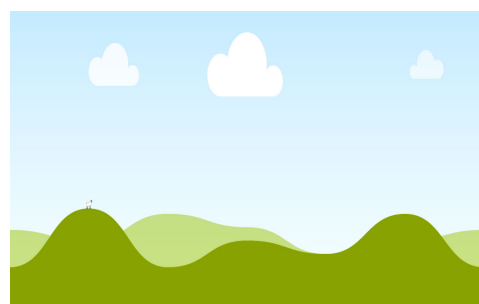
Petit texte descriptif de l'objectif en photo



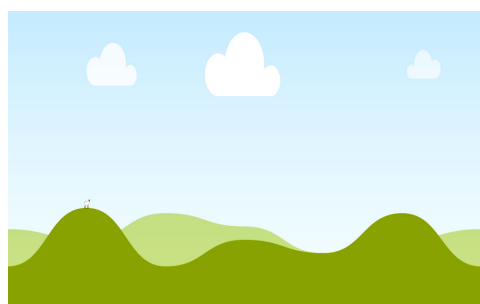
Petit texte descriptif de l'objectif en photo



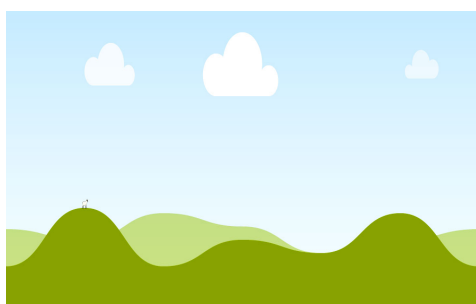
Petit texte descriptif de l'objectif en photo



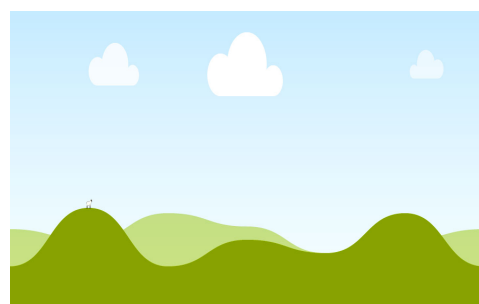
Petit texte descriptif de l'objectif en photo



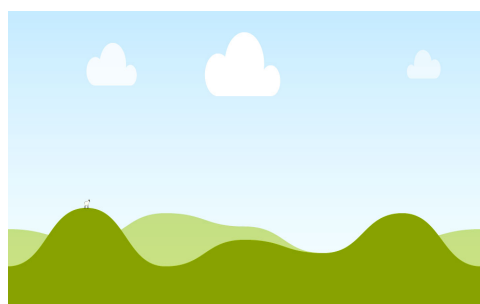
Petit texte descriptif de l'objectif en photo



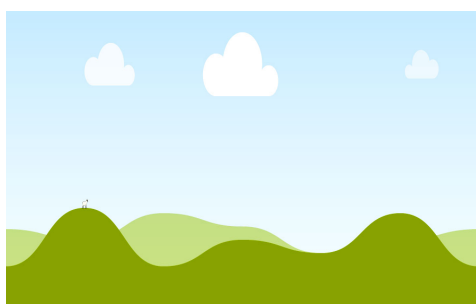
Petit texte descriptif de l'objectif en photo



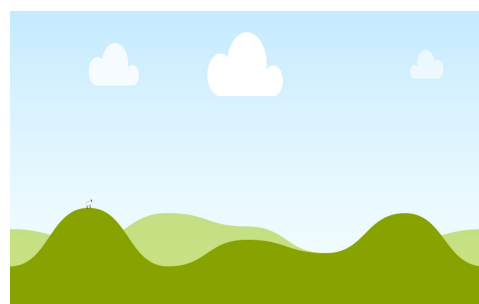
Petit texte descriptif de l'objectif en photo



Petit texte descriptif de l'objectif en photo



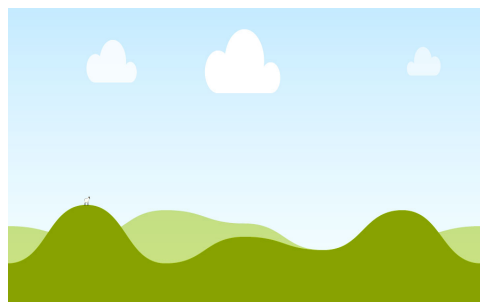
Petit texte descriptif de l'objectif en photo



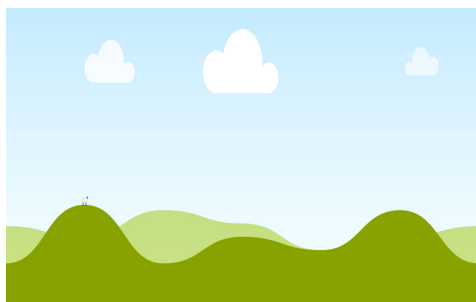
Petit texte descriptif de l'objectif en photo

Les prochains chapitres

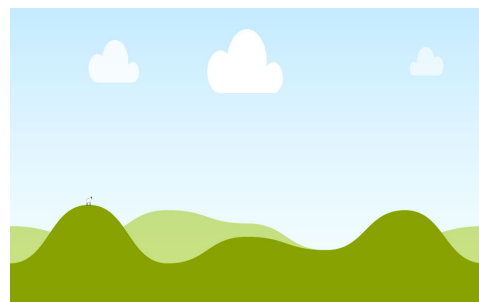
Raconte ici le futur de ton histoire, ce qui te tient à coeur de réaliser dans les années à venir ... Parle toujours de toi au présent et rêve encore et toujours plus grand



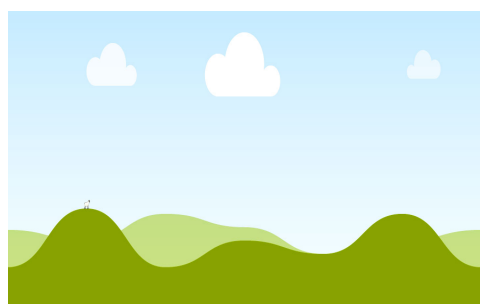
Petit texte descriptif de l'objectif en photo



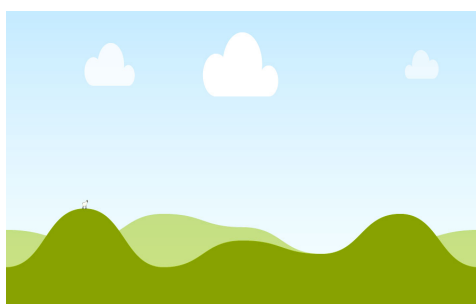
Petit texte descriptif de l'objectif en photo



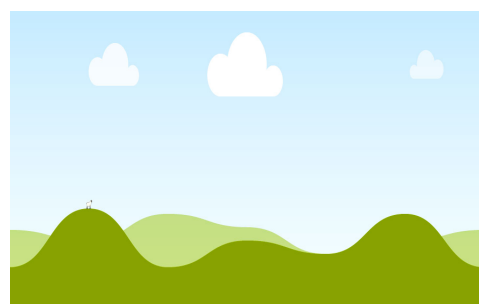
Petit texte descriptif de l'objectif en photo



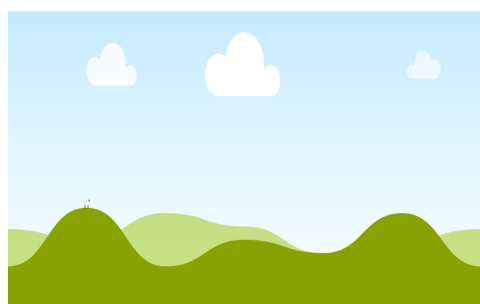
Petit texte descriptif de l'objectif en photo



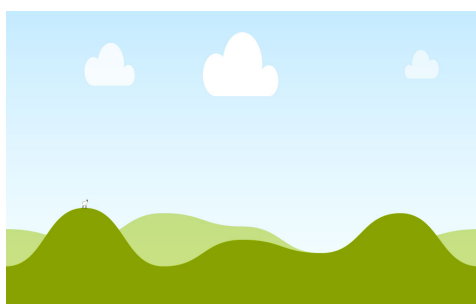
Petit texte descriptif de l'objectif en photo



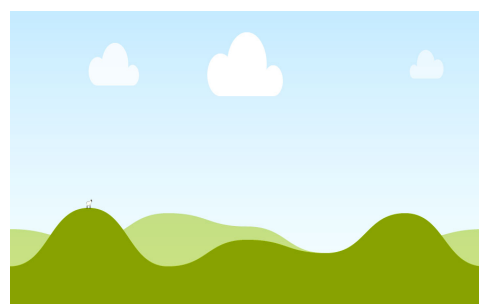
Petit texte descriptif de l'objectif en photo



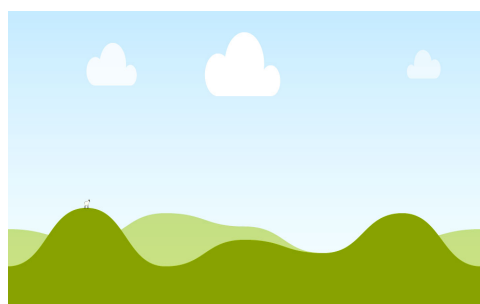
Petit texte descriptif de l'objectif en photo



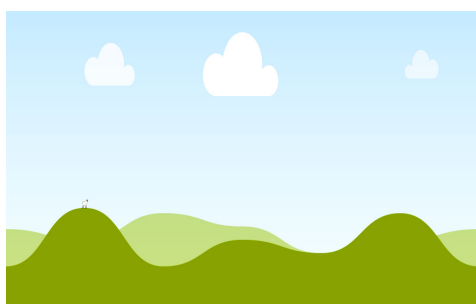
Petit texte descriptif de l'objectif en photo



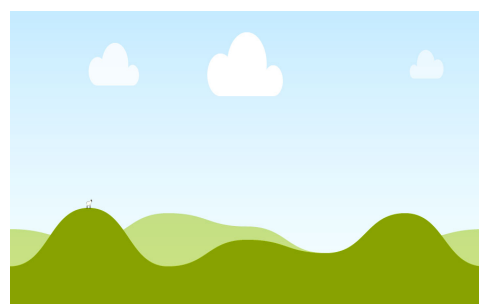
Petit texte descriptif de l'objectif en photo



Petit texte descriptif de l'objectif en photo



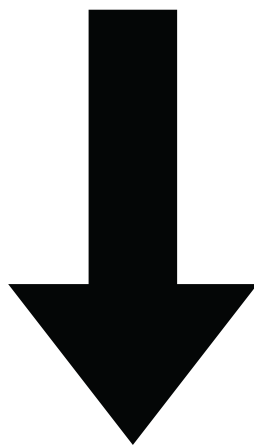
Petit texte descriptif de l'objectif en photo



Petit texte descriptif de l'objectif en photo

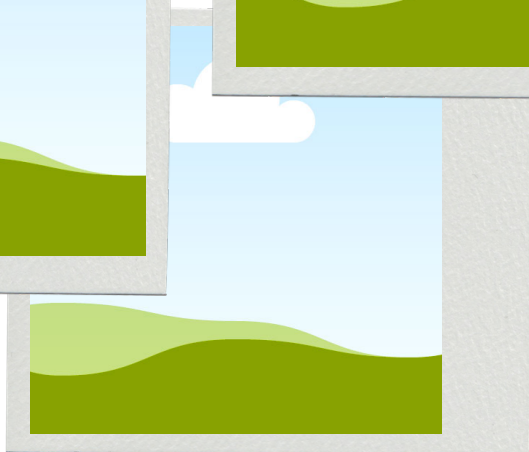
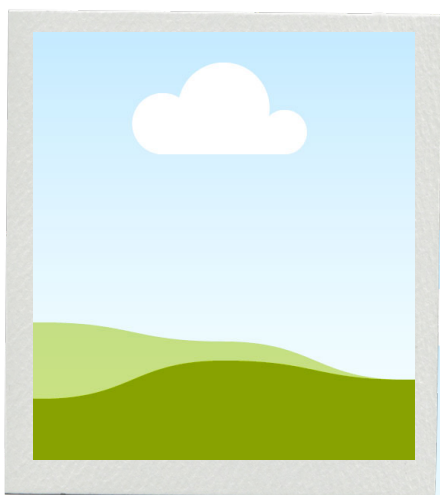
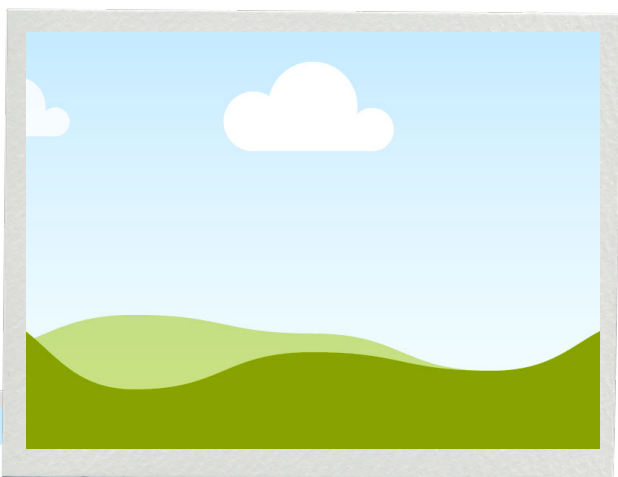
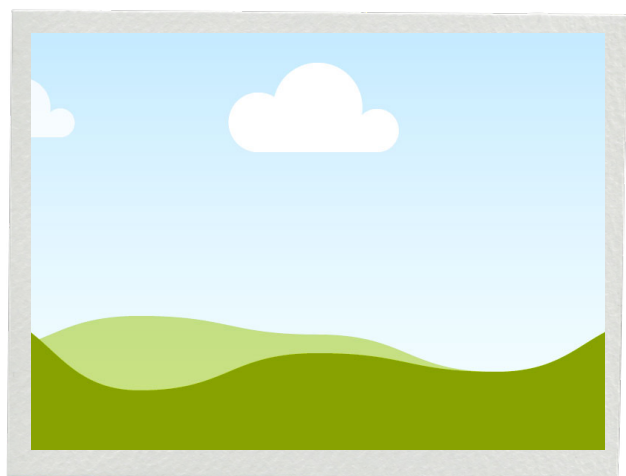
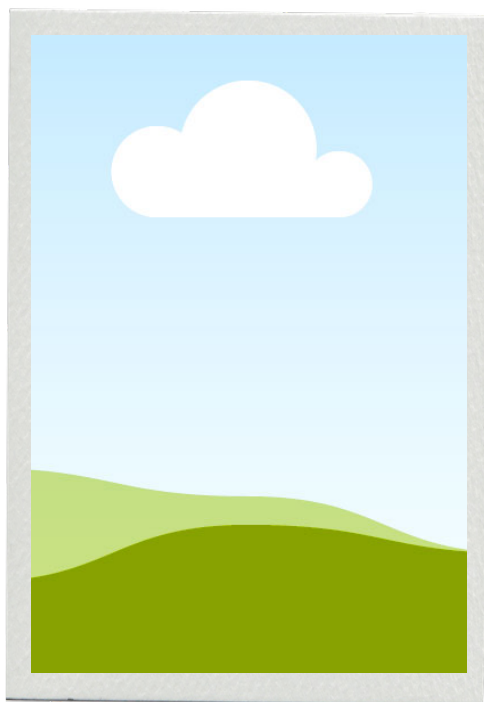
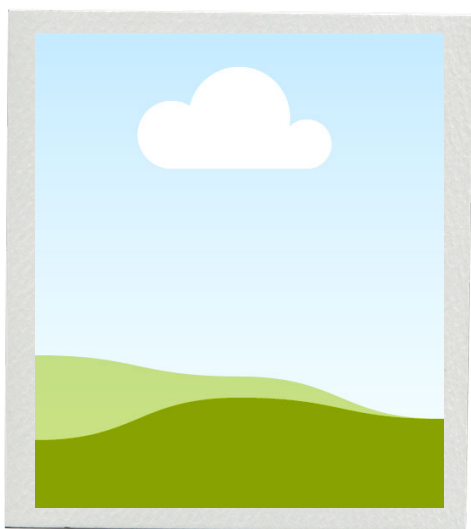
MA VISION

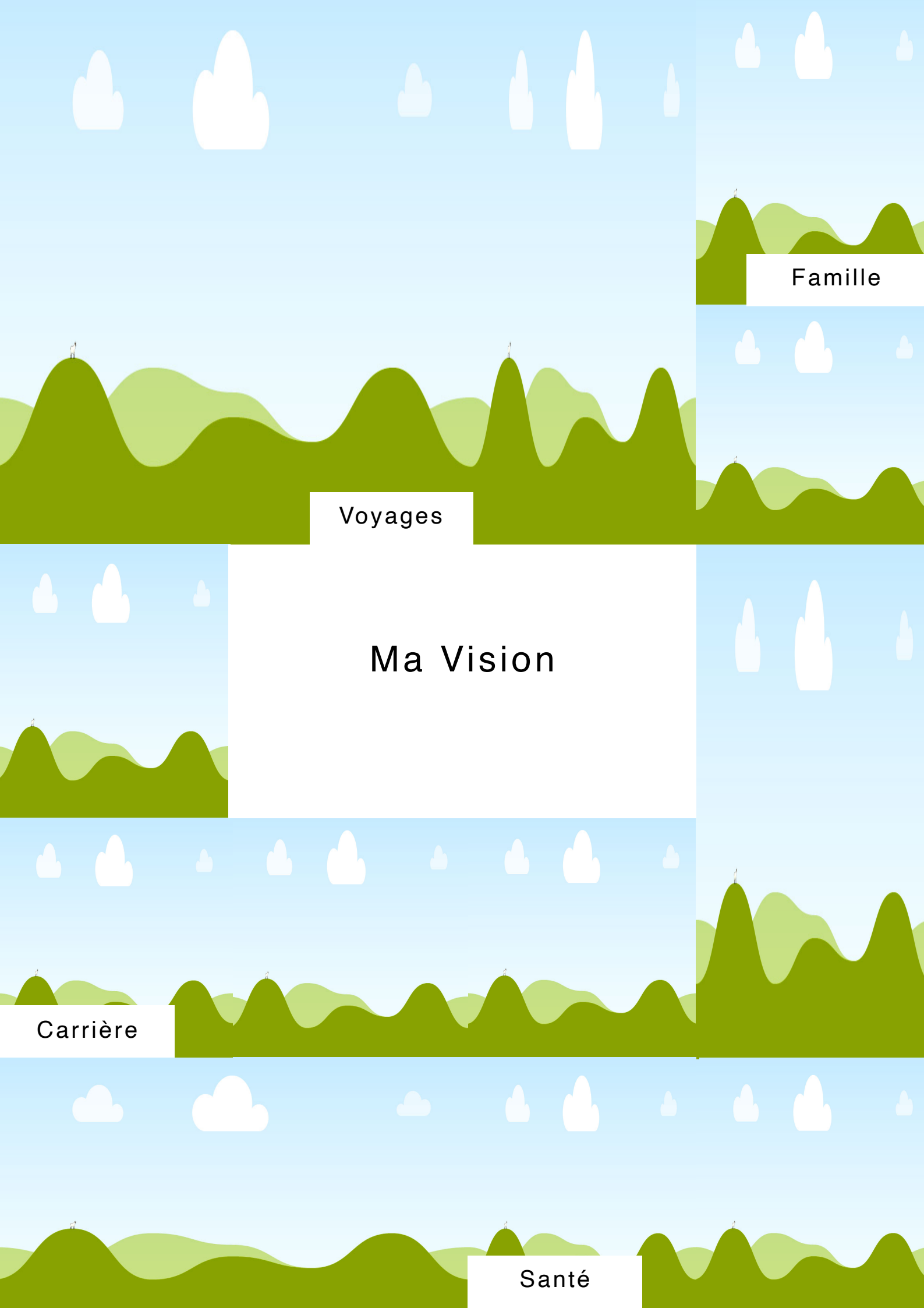
Choisis ensuite une template de VISION parmi les 4
proposées ou bien créé la tienne sur CANVA et remplis
là des photos, image ou mots qui
décrivent ta plus belle vie
(tu peux supprimer les autres ensuite)



MA VISION

Je suis : Décris toi ici en 3 qualificatifs...





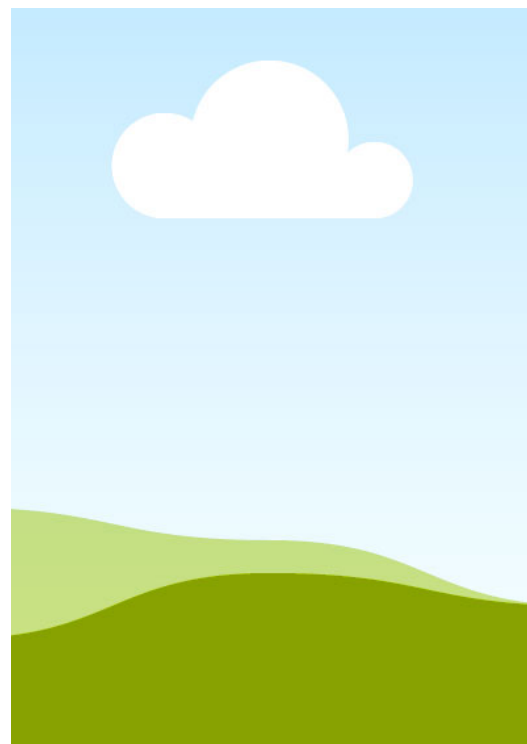
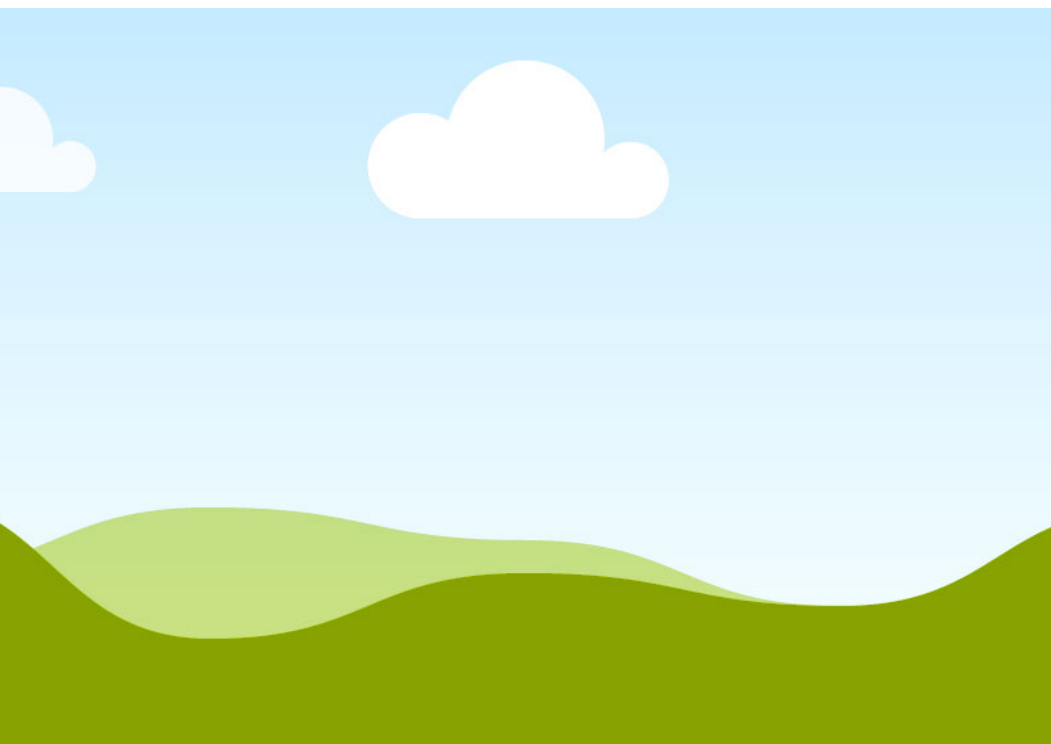
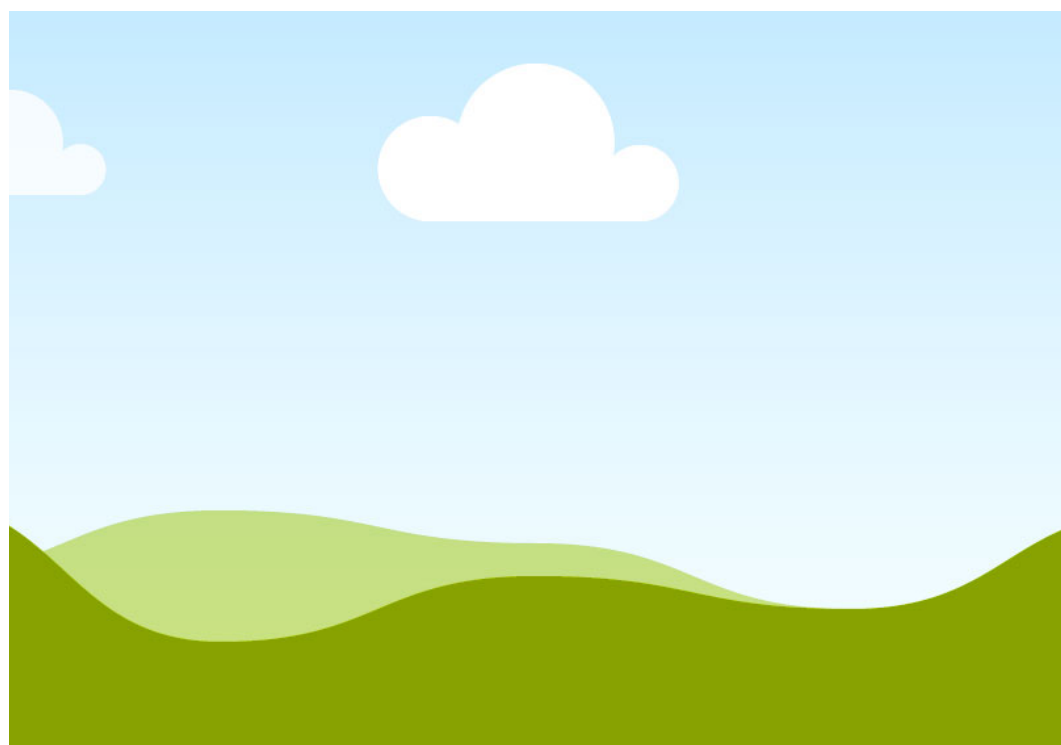
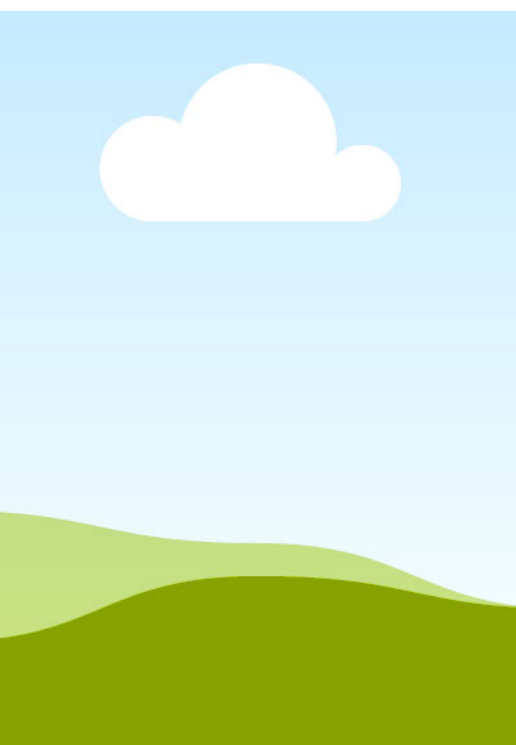
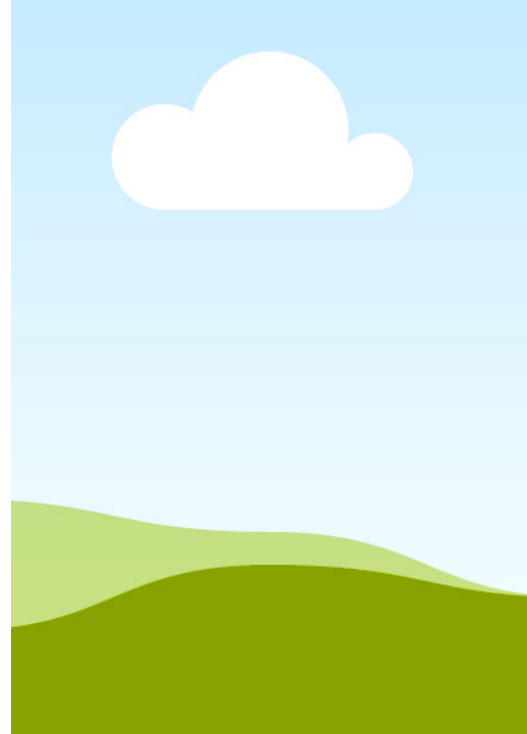
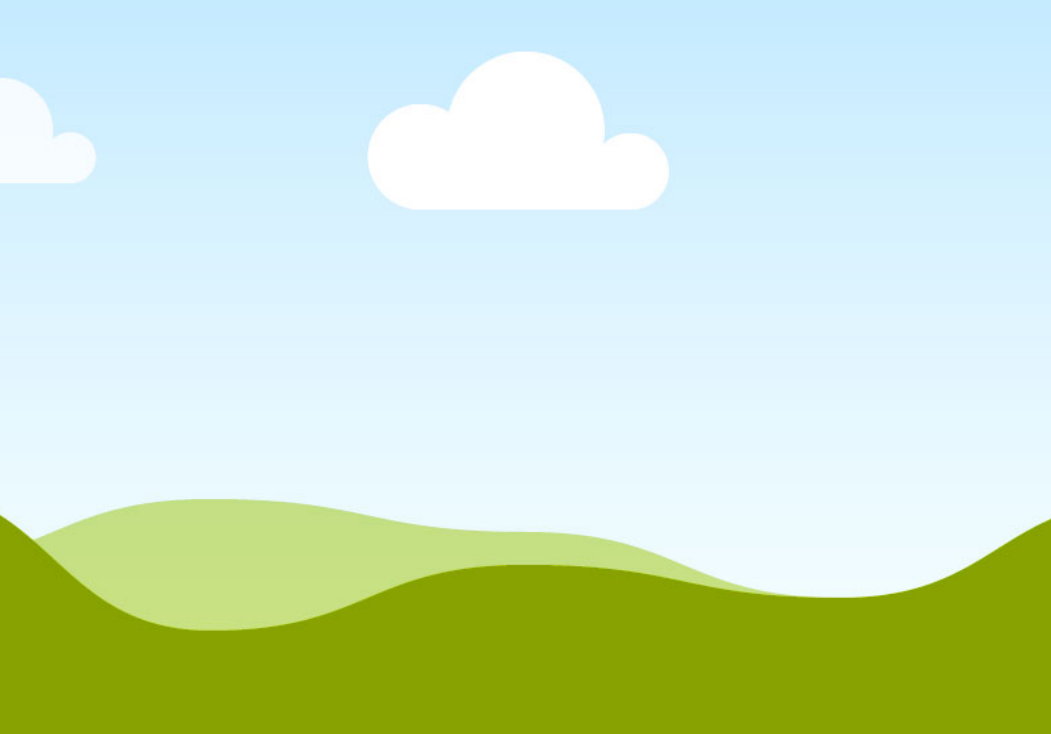
Famille

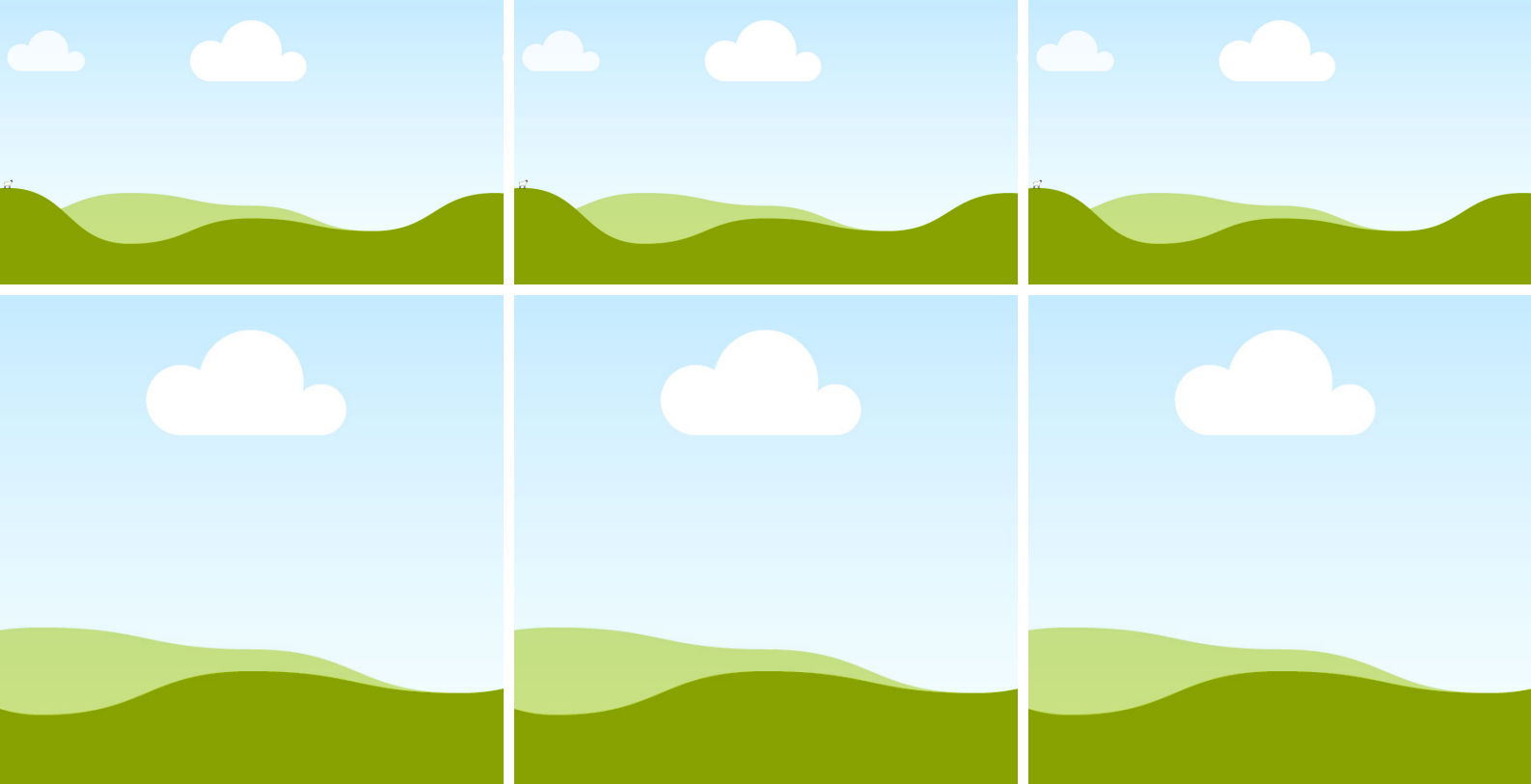
Voyages

Ma Vision

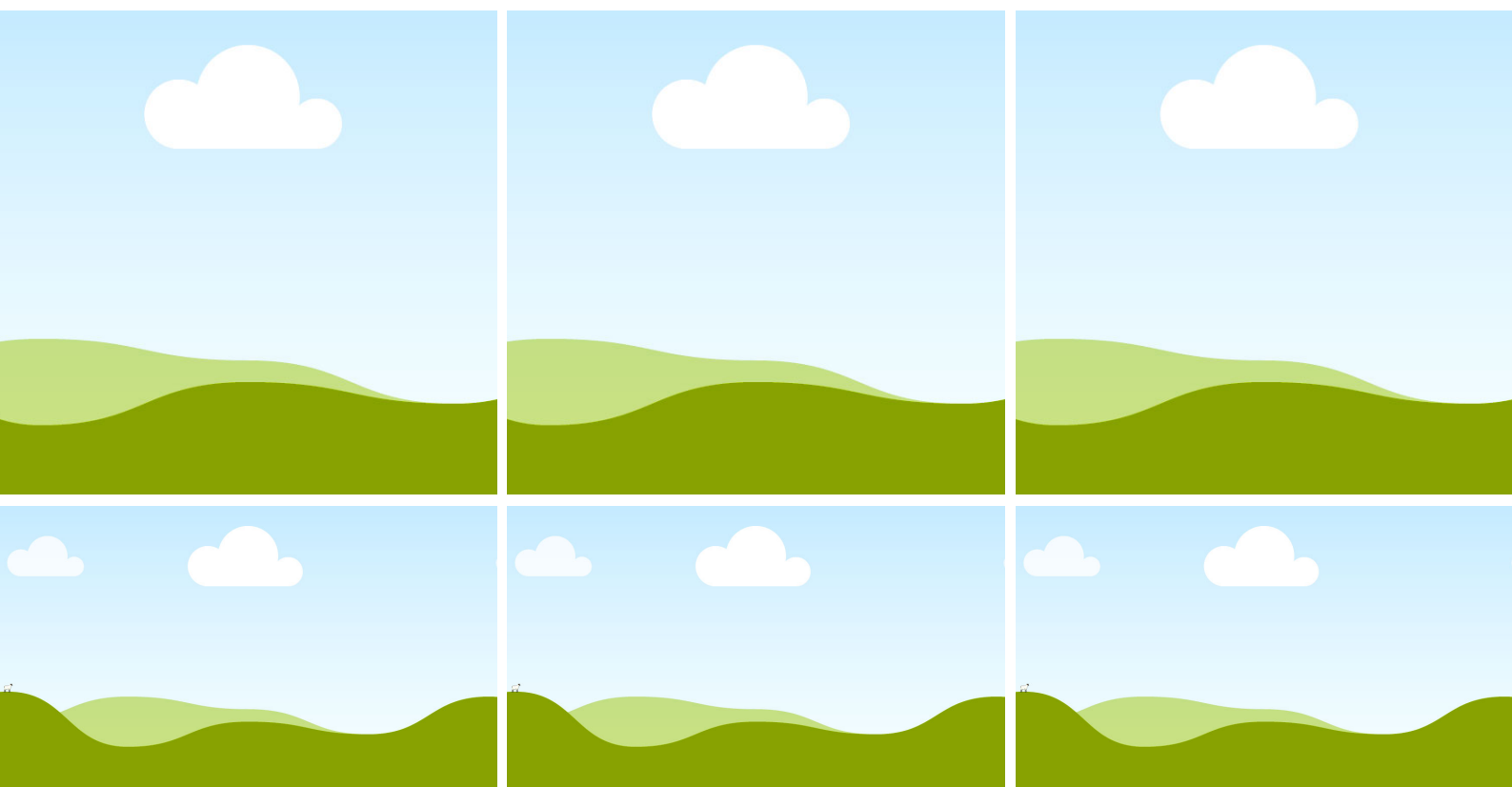
Carrière

Santé





MA VISION DE VIE



La méthode



Croyance: Une fois que ton cerveau voit une image de la réalité (ou ce qu'il perçoit être la réalité), alors il peut commencer à y croire. Nous allons planter la graine dans notre cerveau avec le pouvoir de la répétition et l'écriture d'affirmation quotidiennes

Etape 2 : Croyances

- Une fois que tu peux clairement voir ce que le futur te réserve, il est temps de te concentrer concrètement sur tes objectifs et les comportements clés qui t'y mèneront. Cette feuille de travail sur l'identité et les affirmations est puissante car elle provoque un changement profond de croyances.
- Juste après ton réveil, et après avoir parcouru la première partie de cette feuille où tu clarifies la vision et l'avenir de ta vie, regarde ensuite tes objectifs pour l'année, puis ta feuille « wikipédia » et enfin tes affirmations. Choisis une affirmation et écris-la 10 fois sur une feuille de papier.

Objectifs 2026

L'ANNÉE DE : Sacrifice, Discipline, Croissance

1.

2.

3.

Prénom NOM Wikipedia

(Ecris ton propre profil Wikipedia. Sois imaginatif.ve, rêve grand, tout est possible)

Profil

bla bla bla



Née.e le
en (Pays)

Carrière

bla bla bla

Prénom NOM Wikipedia

(Ecris ton propre profil Wikipedia. Sois imaginatif.ve, rêve grand, tout est possible)

Vie familiale et relations

bla bla bla

Récompenses et Nominations

bla bla bla

Prénom NOM Wikipedia

(Ecris ton propre profil Wikipedia. Sois imaginatif.ve, rêve grand, tout est possible)

Autres

bla bla bla

Affirmations

(Créez le vôtre, choisissez-en un différent chaque jour et écrivez-le x10 sur un bloc-notes)

- **ex : Je suis en pleine santé et je rayonne la vitalité.**
- **ex : Je vais réaliser 30 000 euros en 2026 avec mes webinaires**
- **ex : Tout me sourit, la vie est un jeu, et je prends du plaisir**

La méthode



Action: Grâce à cette méthode VCA, tu comprends enfin les piliers du succès comme peu les comprennent. Maintenant tu re-vis simplement tout ce que tu as déjà visualisé et re-affirmé !

Etape 3 : Action

- Tu viens littéralement d'écrire ta propre page Wikipédia de fin de vie, tu as rendu ton futur d'une clarté cristalline dans ton esprit.
- Tu as visualisé encore et encore les tâches qui font vraiment avancer les choses : organiser des webinaires, passer des appels de vente, recruter et gérer des prestataires, lancer des campagnes, etc.
- À force d'énormément répéter, tu as ancré dans ton esprit tes objectifs, encore et encore, ainsi que les délais pour les atteindre.
- Tu as déjà gagné la moitié de la bataille. Tu t'es conquis toi-même. Maintenant, il ne reste plus qu'à passer à l'action.