MON FORMULAIRE DE SUIVI PERSONNEL

…Le bonheur se trouve en chacun de soi…



3 mois pour attirer l’abondance !!!

Bienvenue sur votre formulaire de suivi personnel !

Voici un formulaire de suivi de développement personnel, qui a fait ses preuves depuis très longtemps, grâce à son efficacité !

Je partage avec vous cet exercice très simple afin d’améliorer vos habitudes et votre état d’esprit.

En remplissant correctement tous ce qui est demandé, vous pourrez savoir où vous en êtes précisément et **quantifier** les actions que vous allez pouvoir planifier pour améliorer petit à petit votre situation. Cet exercice a vraiment pour but de vous aider à y voir plus clair et **identifier** vos **objectifs** positifs et réalisables.

L’identification de vos habitudes actuelles va vous permettre de les changer en de meilleures habitudes plus **constructives**.

Il ne s’agit en aucun cas d’une analyse psychologique (*je ne suis pas médecin^^*), mais simplement d’une approche personnelle vous permettant de voir les choses aujourd’hui telle qu’elles sont et d’évoluer dans un avenir beaucoup plus stable, en **contrôlant** votre façon d’effectuer le basculement positif.

Cette méthode très simple peut prendre néanmoins, un peu temps. Mais comme dans toute entreprise que l’on décide de mettre en place, le plus difficile c’est le **décollage** ! Ensuite, une fois lancée, vous n’avez plus qu’à laisser faire les choses naturellement…

A partir de ces petits exercices quotidiens, vous allez prendre un **engagement** envers vous-même. Un rendez-vous avec vous ! Comme un rendez-vous incontournable très important  que vous ne pouvez manquer ! Par **respect** pour vous-même, vous allez simplement retranscrire votre **évolution** sur les trois tableaux qui correspondent aux trois prochains mois et vous y tenir comme s’il était question d’une chose très grave qui va arriver si vous y manquiez !

Prenez l’engagement envers vous-même d’aller au bout de ce processus **simple** et faites-en une **priorité**, en notant quotidiennement votre évolution vers votre propre **amélioration**.

Nous ne sommes pas là pour regarder la vie faire les choses à notre place, il est du devoir de chacun d’apporter sa pierre à l’édifice même lorsque des obstacles surviennent.

Les « *problèmes* » de la vie sont là pour nous avertir d’un changement qu’il faut prendre en compte comme une chose positive et non négative. Et plus on s’accable sur nos « *problèmes* », plus on attire d’autres « *problèmes »* plus conséquents. L’important n’est pas de constater que l’on a des « *problèmes* », mais de comprendre **l’interprétation** de ces « *problèmes »* qui nous sont personnellement destinés. Les évènements extérieurs ou personnes, ne sont pas la source de ces « *problèmes* ». Chaque chose qui nous arrive n’est que le fruit de ce que nous avons pensé PERSONNELLEMENT, positif ou négatif.

Si vous croyez que vous êtes mal, alors rien ni personne ne pourras vous faire croire le contraire. A l’inverse, tout redeviens possible ! Pensez que vous êtes en **pleine forme** et vous attirerez la santé parfaite !!! C’est aussi simple que ça ! Ne soyez pas « *contre* » la maladie, soyez, « *pour* » la bonne santé. Ne soyez pas « *contre* » les problèmes, soyez « *pour* » que les choses soient géniales ! **Devenez LE positif**… Persuadez-vous du positif dans l’instant présent, pour préparer un avenir positif. Eliminez les formules négatives telles que : *jamais, mal, pas, difficile, compliqué, impossible*, ou tout ce qui se rapporte à votre état de mal-être, par définition négatif.

Alors, vu que le meilleur moment pour entreprendre un travail sur soi n’est pas demain, ni dans 1 heure, c’est **MAINTENANT** qu’il est possible de changer ce que vous voulez changer. Voyez grand pour vous en respectant et **remerciant** ce qui vous a été donné par la vie. Vous êtes là aujourd’hui, vous respirez, vous pouvez manger, boire, échanger, vous vivez dans un pays civilisé, vous êtes **entouré(e)** et avez un toit au-dessus de votre tête, vous pouvez **transmettre** votre savoir… Rien que pour ça, la vie est magique^^ Pourquoi s’en priver ? Vous y avez droit comme chaque être humain.

Prenez l’engagement de vous fixer un **objectif** tellement puissant pour vous, que lorsque vous l’atteindrez, vous en serez totalement transformé(e).

S’engager, c’est faire ce que l’on promit de faire, bien après que ce qui nous a poussé à le dire, a disparu…

Il y a, j’en suis sûr, beaucoup de choses que vous savez déjà dans ce que je dis, mais prenez le temps, maintenant, d’**appliquer** ce que vous savez. La connaissance ne sert à rien sans l’application.

En espérant que vous irez au bout de cet exercice très concret, qui je suis sûr, vous fera **comprendre** beaucoup de choses.

*« Ce qui n’est pas compris se répète toujours de façon amplifiée… »*

Bonne évolution sur votre chemin de l’abondance^^

Romain RIDEL.



[www.abondanceattitude.sitew.fr](http://www.abondanceattitude.sitew.fr)

conduit

1)

A: Si vous voulez élever

la qualité de votre vie au

niveau supérieur, quels sont

les deux ou trois aspects

de votre vie que vous

devez transformer dans les

prochains 3-6 mois ?

B: Si vous voulez maîtriser

ces aspects de votre vie, que

devriez-vous maîtrisez ? Vos

émotions ? Votre temps ?

certaines compétences ?

2)

Si seulement vous pourriez

placer votre attention sur

l‘un des aspects de votre vie

que vous avez décrit et le

transformer, lequel est le

plus important pour vous?

3)

qu’est-ce que cela va vous

coûter si vous ne maîtrisez

pas cet aspect de votre vie?

Si vous ne vous concentrer

pas dessus? Si vous

n‘atteignez pas vos objectifs

ultimes, quel est le prix que vous payerez? A côté de quoi allez-vous passer? Qu’est-ce que vous allez manquer ? qui allez-vous blesser ?

4)

en quoi votre vie sera

meilleure si vous maîtrisez

cet aspect de votre vie

maintenant? comment

seront votre énergie, votre

bonheur, votre joie, ou votre

relation intime ? comment

sera votre succès, votre bienêtre, votre connexion avec

les autres, la signification

de votre vie si elle était

transformée ? Que gagnerez

-vous et que réaliseriez-vous ?

[www.abondanceattitude.sitew.fr](http://www.abondanceattitude.sitew.fr)

5)

Qu’est-ce qui vous a bloqué

dans le passé? quelle est

l‘histoire que vous vous êtes

racontée?

6)

Êtes-vous vraiment

déterminé à faire ce

changement maintenant?

pourquoi?

[www.abondanceattitude.sitew.fr](http://www.abondanceattitude.sitew.fr)

**Tableaux de suivi mensuel :**

Dans les tableaux mensuels suivant, il vous suffit de noter jour après jour, les actions effectuées. Chaque ligne correspond à une journée du mois (31 lignes + le total).

Pour chaque colonne d’action, vous y noterez votre propre évaluation allant de 0 à 10 pour chaque jour. 0 étant « *pas fait* » et 10 étant « *réussi parfaitement* ». Soyez à la fois indulgent(e) et réaliste pour ce qui est de votre auto-évaluation. Ne vous surestimez pas, ni ne vous sous-estimez pas. Gardez un regard objectif sur votre journée et vos actions menées. Ne vous mentez pas.

Pour chaque fin de mois, il vous suffira de noter le total de chaque colonne d’action et de voir où vous en êtes au fur et à mesure des trois mois qui viennent.

**Pourquoi 3 mois ?**

Parce que trois mois sont à la fois suffisant et complet à la fois. Au bout de ces trois mois, il est considéré que des résultats sont en marche et que les trois mois qui suivent seront une autre période où il sera nécessaire de changer les actions (évolution). Travailler de 90 jours en 90 jours permet au cerveau humain d’établir des habitudes concrètes et durables. Au bout de 21 jours déjà, le cerveau se forge des habitudes bien établies.

Il ne vous reste plus qu’à vous munir d’un stylo, et de mettre en application ces petites choses de la vie MAINTENANT et pas à pas, le but étant de le faire tous les jours avec constance, patience et persévérance mais non par à coup.

[www.abondanceattitude.sitew.fr](http://www.abondanceattitude.sitew.fr)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Exercices de respiration, méditation.** | **Activités sportives.** | **Se visualiser** dans l’abondance, dans tous les domaines de sa vie. 15 minutes par jour minimum. | **Lire/Audio/Vidéos**Se documenter sur des choses positives.Biographies, pensées positives, personnes qui ont réussie… | **Planifier sa journée** du lendemain/ Organiser son temps de manière positive. Y inclure impérativement des choses plaisantes en plus des tâches habituelles. Prendre du temps pour soi. | **Gratitude :**Faire l’inventaire de tous ce que l’on a de bon dans sa vie. (remercier pour toutes les bonnes choses que l’on a) Supprimer le négatif. Être reconnaissant(e). |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Parce que le fait d’écrire et de quantifier les actions que l’on met en place, ce tableau aura pour but de suivre la progression quotidienne de votre état d’esprit et de vos habitudes à changer. N’oubliez pas que si vous faites ce que vous avez toujours fait, vous obtiendrez toujours les mêmes résultats. Le changement d’habitude, est une des clés primordiales pour avancer. (*Dans les différentes colonnes, rien ne vous empêche de remplacer les actions par celles que vous souhaitez modifiées dans votre vie, sachant que celles qui sont proposées ici sont les plus importantes à travailler).*

***Tous ce que l’on attire dans sa vie n’est que le fruit de nos propres pensées, positives ou négatives. Diriger ses pensées c’est diriger sa vie… (Loi de l’Attraction).***

« Des actions ordinaires, faites de façon constante créent des résultats extraordinaires »

**« Keith Cunningham »**

[www.abondanceattitude.sitew.fr](http://www.abondanceattitude.sitew.fr)