

Le pouvoir des rêves éveillés pour éclairer son chemin

Définir ses objectifs et ses délais

Transformer ses rêves en buts concrets

Un but est un rêve avec un délai

Se donner le droit de rêver et se demander quel est son but et dans quel délai l'accomplir

Utiliser l'imagination pour se projeter dans l'avenir

Briser son plafond de verre

Utiliser le pouvoir des rêves éveillés pour "déchaîner" son avenir

Imaginer des possibilités pour son avenir, pas se laisser aller dans des univers fantastiques

Résoudre des problèmes grâce aux rêves éveillés

Se projeter dans une interview imaginaire pour approfondir une réflexion

Utiliser l'IA pour mener ces conversations

Visualiser son avenir idéal

Se projeter dans le futur

Lors des transports en commun, se projeter dans une situation concrète à venir

Visualiser ce que l'on souhaiterait vivre dans 1, 2, 5 ou 10 ans

Lever les barrières mentales

Imaginer que son bon génie peut exaucer 3 vœux pour accomplir son rêve d'avenir

Identifier ces 3 vœux

Choisir un mantra personnel

Trouver une phrase inspirante

Choisir une maxime, citation ou formule qui nous inspire et nous correspond

L'afficher, la noter dans son carnet pour qu'elle nous accompagne

Laisser mûrir son mantra

Prendre le temps de le concevoir, le laisser mûrir

Échanger avec des proches pour s'inspirer mutuellement

Utiliser son mantra pour surmonter les obstacles

Relire ou réciter son mantra dans les moments de doute

Se rappeler pourquoi on fait ce qu'on fait