



WORKBOOK

# FAISONS LE BILAN

AVANCÉE, MÉTHODE ET FUTUR

Deviens ton propre coach !  
[www.audereco.com/blog](http://www.audereco.com/blog)

# 1 PRENDS CONSCIENCE DE TON AVANCÉE

Tu as forcément avancé, ces dernières semaines.  
Concentre-toi sur le positif !

Dresse la liste de tes avancées. Cherche dans ton positif quotidien.  
Si, tu peux trouver, c'est juste que tu cherches une montagne,  
alors que tu pourrais te contenter d'une poussière d'or.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

*Une avancée n'est pas un trophée,  
mais un pas qui te rapproche  
de ton objectif.*

# 1 PRENDS CONSCIENCE DE TON AVANCÉE

Tu as forcément avancé, ces dernières semaines.  
Concentre-toi sur le positif !

Sur quels créneaux as-tu réussi à écrire vraiment ?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Quelles sont les raisons, selon toi, pour lesquelles tu as réussi ?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_





# 3

## PRENDS CONSCIENCE DE LA SUITE

Ça n'a peut-être pas fonctionné cette fois, mais d'autres tentatives t'attendent.

Liste les astuces pour lesquelles tu vas persévérer.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Liste les nouvelles astuces que tu vas instaurer.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

*Demande-toi toujours pourquoi  
cette astuce et pas une autre.*

# 3

## PRENDS CONSCIENCE DE TA MOTIVATION

C'est de ta motivation que (re)naîtra ta concentration.  
Et de ta concentration viendra une écriture 0 prise de tête.

Note plusieurs mantras dans lesquels tu viendras puiser  
pour lancer ou relancer ta motivation.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_

*Un mantra est une phrase motivante  
que tu vas te répéter jusqu'à y croire.*

# TU AS TOUT CE QU'IL TE FAUT POUR AVANCER,

pour travailler sur tes objectifs et persévérer dans le respect de toi-même.

Si, malgré ce workbook, tu ne parviens à travailler sur toi-même pour y parvenir, n'hésite pas à participer au

*live du dimanche 6 décembre,*

*15 h – 16 h.*

Je te souhaite de parvenir à avancer dans tes objectifs. N'oublie pas que tu es la principale personne qui te juges et que tu ne vaux pas moins que les autres.

*Prends soin de toi !*  
*Aude*