



WORKBOOK

TRANSFÈRE

À TOI-MÊME

**LA VALEUR
QUE TU DONNES
À TON ŒUVRE**

Deviens ton propre coach !
www.audereco.com/blog

1 PRENDS CONSCIENCE DE TES TALENTS

Tu as forcément un talent. Tu sais comment je le sais ?
Parce que tout le monde en a un.

Et c'est précisément l'objectif de cet exercice : liste tes talents.
Déterminer tes talents, c'est reconnaître que tu peux apporter quelque
chose en ce monde.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

*Crois en toi.
Tu convaincras les autres plus tard.*

1 PRENDS CONSCIENCE DE TES TALENTS

Tu as forcément un talent. Tu sais comment je le sais ?
Parce que tout le monde en a un.

Liste au moins cinq choses que tu as réussi jusqu'à présent
et dont tu es fier-ère.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Puis liste cinq de tes qualités.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

2

PRENDS CONSCIENCE DE TES OBJECTIFS

Avant de prendre conscience de tes objectifs, il te faut distinguer tâches urgentes et tâches importantes.

Tâches urgentes = tâches impossibles à reculer.
Tâches importantes = tâches à effectuer au plus vite.

▼ Tâches urgentes	

*Mieux fixer ses objectifs
accroît l'estime de soi
par la réussite de ces objectifs.*

2

PRENDS CONSCIENCE DE TES OBJECTIFS

Pas plus de trois objectifs mensuels, de trois objectifs hebdomadaires et de trois objectifs quotidiens.

Définis tes objectifs mensuels.

1. _____
2. _____
3. _____

Définis tes objectifs hebdomadaires.

1. _____
2. _____
3. _____

Définis tes objectifs quotidiens.

1. _____
2. _____
3. _____

3

PRENDS CONSCIENCE DE TES CAPACITÉS

Tu ne peux pas tout faire.
Ceci est une règle absolue.

C'est pour cette raison que tu dois choisir quelles activités parallèles
à l'écriture tu gardes...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Et lesquelles tu dois mettre de côté.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

*Il n'y a pas de sacrifices
en écriture.
Que des concessions.*

3

PRENDS CONSCIENCE DE TES CAPACITÉS

Tu ne peux pas tout faire.
Ceci est une règle absolue.

Si tu n'arrives pas à choisir, pèse, ci-dessous, le pour et le contre
pour chaque activité.

(ACTIVITÉ 1)

LES POUR

LES CONTRE

*Le changement n'est jamais douloureux ;
seule la résistance au changement
est douloureuse.* – Buddha

3

PRENDS CONSCIENCE DE TES CAPACITÉS

(ACTIVITÉ 2)

LES POUR

LES CONTRE

(ACTIVITÉ 2)

LES POUR

LES CONTRE



3

PRENDS CONSCIENCE DE TES CAPACITÉS

(ACTIVITÉ 4)

LES POUR

LES CONTRE

(ACTIVITÉ 5)

LES POUR

LES CONTRE

3

PRENDS CONSCIENCE DE TES CAPACITÉS

(ACTIVITÉ 6)

LES POUR

LES CONTRE

(ACTIVITÉ 7)

LES POUR

LES CONTRE

4

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 transférer à toi-même la valeur que tu donnes
à ton œuvre.

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

contact@audereco.com

Ce programme d'auto-coaching est là pour toi,
pour que tu avances et apprennes de toi-même.

Si ceci passe par le dialogue, mon oreille
te reste attentive.

Je te souhaite de parvenir à te donner de la valeur.
N'oublie pas que tu es le matériau de base
à l'écriture de ton roman.

Prends soin de toi !
Aude