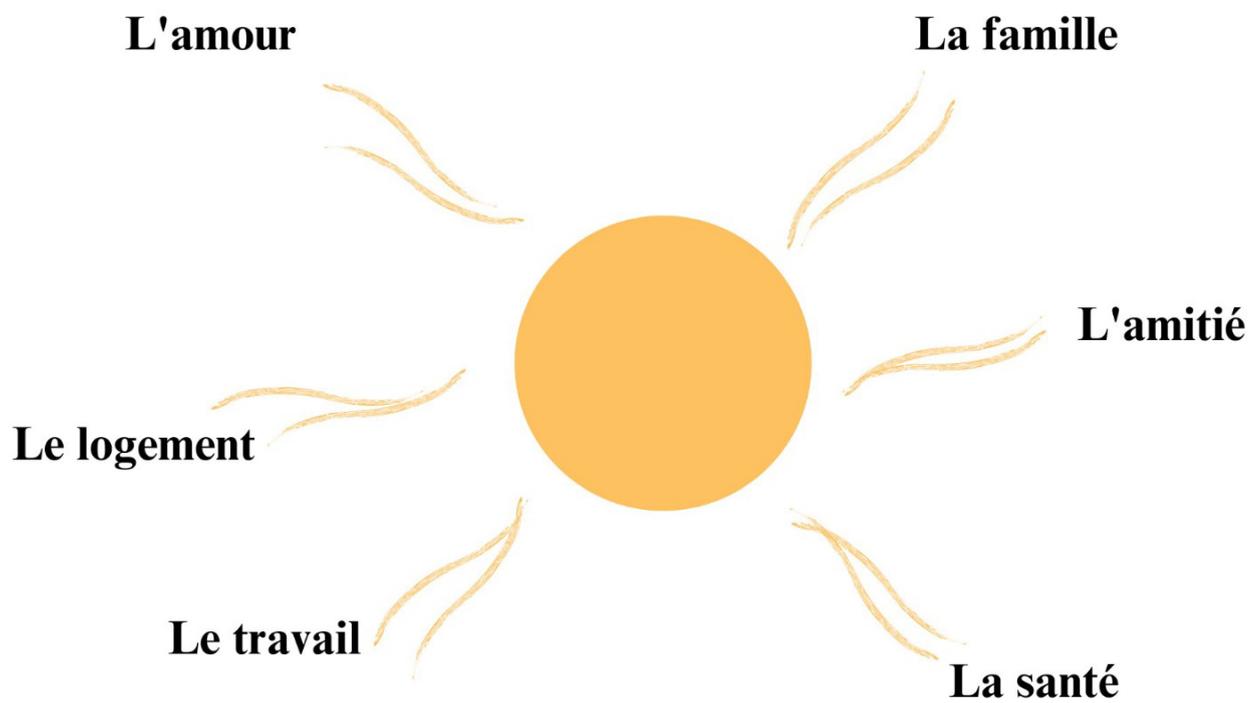


$$S + (P \times E^n) \times (T + Es) = R$$

Le bâtisseur

- Pensez à un moment où vous avez eu les idées claires, où vous vous êtes senti particulièrement efficace, sur COMMENT réaliser un projet.
- Installez-vous dans un endroit calme, reposant, où personne ne va vous déranger.
- Écrivez sur une feuille, quelle que soit la taille de la feuille, « Bâtisseur ». Mettez le papier sous vos pieds, sous vos fesses.
- Fermez les yeux et laissez-vous guider par la méditation...
- Choisissez un geste, une pression, un mouvement... ce geste vous permettra de vous reconnecter rapidement à vos plans, à l'architecture de votre projet.
- Savourez ce que vous êtes en train de mettre en place !

Soyez l'architecte de votre vie



1 – Vivre avec sa famille

Date	Objectifs	Moyens	Action	Échéance	Résultat

2 – Développer une vie sociale et affective

Date	Objectifs	Moyens	Action	Échéance	Résultat

3 – Prendre soin de soi

Date	Objectifs	Moyens	Action	Échéance	Résultat

4 – Développer une vie professionnelle

Date	Objectifs	Moyens	Action	Échéance	Résultat

5 – Habiter son logement

Date	Objectifs	Moyens	Action	Échéance	Résultat

6 – Développer une vie amoureuse et sentimentale

Date	Objectifs	Moyens	Action	Échéance	Résultat