

Sim's Real Life :

Construis ta Nouvelle Identité !

By Marine  [manifestons.nos.reves](https://www.instagram.com/manifestons.nos.reves)





Présentation :

vidéo dispo : [CLICK HERE](#) 

Prêt(e) pour une immersion totale ?

Quand j'étais gamine, je pouvais passer des nuits entières à jouer aux Sims, à façonner des personnages, choisir leurs traits de caractère et créer leur vie idéale. J'adorais cette liberté infinie de tout personnaliser, de décider qui ils allaient devenir.

Et si aujourd'hui, c'était toi le personnage principal ?

Imagine que tu puisses recréer ta propre vie, comme dans un jeu vidéo. Ajuster tes traits, reprogrammer tes pensées, incarner ta meilleure version...

Ce guide est une expérience unique où tu vas pouvoir te redéfinir, te reconnecter à ce qui fait vraiment sens pour toi et aligner ta réalité avec tes désirs profonds, qui tu es VRAIMENT, puis définir un plan d'action simple et réalisable !



Comment ca marche ?

Tu peux créer ton nouvel avatar en une seule fois, mais cela pourrait te prendre plusieurs heures, mais c'est possible ! Sinon, tu peux le faire en plusieurs étapes, sur plusieurs jours. Personnellement, j'ai pris 2 jours pour construire le mien. Ce que tu dois savoir, c'est que plus tu plonges dans les détails, plus l'expérience devient captivante et immersive. Chaque jour, tu pourras incarner cette nouvelle version de toi avec encore plus de naturel, car elle sera profondément ancrée en toi. Alors, prends le temps de bien détailler chaque aspect. Installe-toi confortablement, allume une bougie, mets une playlist qui te fait du bien, et accompagne ce moment d'un bon thé, d'un matcha ou d'un café pour garder ton énergie au maximum ! Sois en dévotion totale pour toi, c'est PRIMORDIAL et vas au bout ! .



Pourquoi ça marche ?

l'exercice sims Real marche car il active plusieurs mécanismes cognitifs et neurologiques liés à la projection mentale et à la manifestation !

1. Activation du système réticulé activateur ascendant (SRAA)

Le SRAA est une partie du cerveau qui filtre les informations et nous aide à repérer ce qui est en lien avec nos pensées dominantes. En te projetant dans une réalité souhaitée à travers cet exercice, tu entraînes ton cerveau à voir et capter des opportunités qui vont dans ce sens.

2. Imagerie mentale et neuroplasticité

En visualisant une situation comme si elle était déjà réelle, ton cerveau renforce les connexions neuronales associées à cette réalité. Cela favorise un état d'esprit où tu agis naturellement comme si tu étais déjà dans cette version de toi-même, ce qui accélère la manifestation.

3. Engagement émotionnel et création de nouveaux circuits neuronaux

Les émotions jouent un rôle clé dans la fixation de nouvelles croyances et habitudes. Si ton exercice génère des émotions fortes (joie, gratitude, excitation, confiance), cela renforce les connexions neuronales et rend l'expérience plus ancrée dans ton esprit, comme si elle était déjà vraie.

4. Lien avec la loi de l'attraction et la cohérence cœur-cerveau

Si tu pratiques cet exercice avec une intention claire et une émotion élevée (comme le recommande Joe Dispenza), ton champs électromagnétique émet une vibration qui attire des événements similaires. Ce phénomène est aussi étudié en neurosciences sous l'angle de la cohérence entre le cœur et le cerveau. Mais je te laisse lire ses livres, il l'expliquera mieux que moi !!



Si jamais tu bloques :

Si, à un moment ou à un autre, tu te sens bloqué(e), si des questions te freinent et que tu perds cet élan d'incarnation inarrêtable, alors prends une pause. Généralement, dans ces moments-là, c'est parce que tu ne t'autorises pas à rêver grand. Ce qui se passe, c'est que tu es encore en train de voir trop petit, et c'est ce qui t'empêche d'entrer dans ta pleine expansion. Alors, respire profondément et pose-toi cette question : ✨ "Si je me connecte à cette version de moi, la badass absolue, qu'est-ce qu'elle ferait ?" ✨

Autorise-toi à voir grand. Élargis ton champ de vision. D'un coup, tu entres dans une dynamique totalement différente.

→ Quelle est ta version idéale si tu pouvais tout rêver, tout oser ?

💡 Deuxième point essentiel : Si jamais tu te sens perdu(e), rappelle-toi ceci

👉 Si tu sais ce que tu ne veux pas, alors tu sais déjà ce que tu veux.

"Je ne veux pas être grosse." → Donc tu veux être plus mince. -

"Je veux changer mon rapport à l'argent, mais je ne sais pas comment." - →

Commence par définir ce que tu veux ressentir. - → "Je veux avoir un rapport serein et sécurisé à l'argent." C'est déjà un bon début !

Tu peux aussi revenir à la rubrique plus tard et laisser le temps de émerger, c'est une première graine plantée, passe à la rubrique suivante : nos stress.

Tout ce que tu rejettes est en réalité un indicateur de ce que tu désires profondément. Alors, retourne la situation et ose rêver en grand ! 🚀🔥



Comme ici on ne fait pas les choses à moitié, je t'invite à lancer ta playlist que j'ai soigneusement préparé pour toi. Conçue avec attention, elle rendra ton voyage encore plus immersif et fera monter en toi cette vibe unstoppable. 🎵

Voici comment scanner un code Spotify en quelques secondes :

Ouvre l'application Spotify sur ton téléphone.

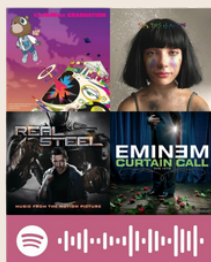
Appuie sur l'icône de recherche (loupe en bas de l'écran).

Clique sur l'icône de l'appareil photo dans la barre de recherche.

Scanne le code Spotify ci-dessous ou importe une capture d'écran.

La playlist s'ouvrira automatiquement pour t'accompagner dans ton voyage intérieur ! 🎵🌟

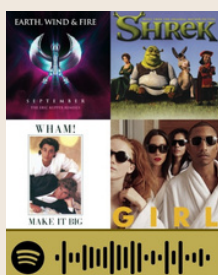
Unstoppable 🦾🚀



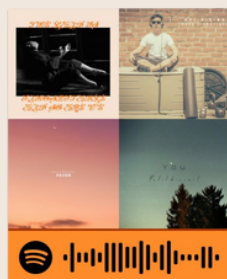
Journaling & visualisation 🧠🖋️



Bonne humeur 😄☀️



Chill 🌟🌅



Meditation/ repos 🧘♂️🧘♀️💤



CLICK HERE



Ou
scanne le QR code et clique sur
le lien qui apparaîtra.



MAIS AVANT DE COMMENCER

🌟 Toutes mes ressources gratuites sont disponibles sur mon site ! 🌟
J'y partage des ressources pour vous aider à avancer sur votre chemin en
toute autonomie. 🌱🌟
Pour me suivre au quotidien et ne rien manquer, rejoignez moi sur Instagram
et TikTok ➡️📺❤️



CLICK HERE



CLICK HERE



💡 Comment je finance tout ça et comment me soutenir ?

Mon objectif est que ces ressources restent gratuites et accessibles à tous. Pour cela, je me rémunère uniquement grâce :

- 🌟 Aux publicités affichées sur le site
- 🌟 Aux dons de ceux qui souhaitent soutenir mon travail
- 🌟 Aux liens d'affiliation Amazon que je partage

Si mon contenu vous aide et que vous souhaitez me soutenir, un simple partage, un don ou même passer par mes liens d'affiliation fait toute la différence ! 🙏❤️

Merci pour votre soutien et votre bienveillance, c'est grâce à vous que tout cela est possible. 🌟🌟

🌟 Rejoins l'univers Manifestons Nos Rêves ! 🌟

Scanne le QR code ou clique sur le lien pour accéder au site, partager autour de toi ou faire un don pour soutenir la vision.

CLICK HERE



ou



**C'est l'heure d'appuyer sur
"Nouvelle Partie"
et de designer la version la plus
puissante de toi-même !**



Construisons ton personnage 2.0 :

prêt(e) à définir chaque détail de ta nouvelle version !?



Apparence physique :

Toutes les questions sont là pour te guider, mais laisse toi porter par ton flow naturel. Fais toi confiance et suis ton intuition mais surtout détaille !

- Comment décrirais tu l'aspect global de ton sims ?
- A quoi ton avatar ressemble ?
- Ses sourcils sont-ils fins et définis ou épais et naturels ?
- Son sourire est-il subtil et mystérieux ou éclatant et communicatif ?
- Quelle est la longueur de ses cheveux ? (Très courts, courts, mi-longs, longs...)
- Quel est son style de coiffure préféré ? (Chic et sophistiqué, naturel et flou, audacieux et original...)
- Son entretien capillaire : toujours impeccable ou sauvage et naturel ?
- Quelle est sa routine beauté visage / corps/ cheveux ?)
- Ses mains sont-elles manucurées ou laissées au naturel ?
- Porte-t-il/elle des bagues ou bijoux symboliques aux doigts et sur son corps?
- Quelle est sa morphologie générale ? (Plutôt en X, A, V, H, O...)
- Quels exercices ou pratiques adopte-t-il pour sculpter ou entretenir son corps ? (Yoga, danse, musculation, pilates, équitation, tennis...)

- A quoi ressemble son corps ? quel est son rapport avec lui doux & bienveillant, puissant & ancré ?
- Comment sont ses courbes ou ses lignes ? (Marquées et sculptées, douces et naturelles, subtiles et discrètes...)
- Sa posture : Toujours droit(e) et confiant(e) ou plutôt fluide et relaxé(e) ?
- A-t-il/elle un tatouage, une marque de naissance ou une cicatrice visible ?
- Comment son corps communique-t-il sans mots ? (Par sa posture, par ses gestes expressifs, par son regard, par sa respiration...)
- Porte-t-il/elle du maquillage au quotidien ?
- Si oui, quel style de maquillage ? Minimaliste & naturel ou sophistiqué audacieux & créatif ?

Apparence vestimentaire :

- Comment décrirait-il/elle son style vestimentaire en un mot ? (Classique, audacieux, bohème, minimaliste, futuriste, décontracté, élégant...)
- Préfère-t-il/elle les vêtements ajustés et structurés ou plutôt fluides et confortables ?
- Quelles couleurs dominent son dressing ? (Neutres, vives, sombres, pastel, flashy...)
- Y a-t-il une couleur signature qu'il/elle adore et qui le/la représente ?
- Comment se sent-il/elle quand il/elle est bien habillé(e) ? (Puissant(e), confiant(e), à l'aise, en harmonie avec soi...)
- Privilégie-t-il/elle le confort ou l'esthétique ? (50/50, plutôt l'un ou l'autre, complètement assumé dans un sens...)

Création de ton tableau de visualisation

Maintenant, si tu le souhaites, prends un moment pour sélectionner 2 à 3 images qui illustrent pleinement ce que tu viens de projeter dans cette section. Choisis des photos qui incarnent cette version de toi, celle qui est déjà là, présente en toi. À la fin, tu pourras rassembler ces images pour créer ton propre tableau de visualisation et ancrer encore plus profondément cette transformation



L'objectif est de répondre à ces questions en adoptant pleinement l'énergie de cette nouvelle version de toi, comme si tu l'incarnais déjà au quotidien.



État d'Esprit et Mentalité

Toutes les questions sont là pour te guider, mais laisse toi porter par ton flow naturel. Fais toi confiance et suis ton intuition mais surtout détaille !

- Comment cette version de toi perçoit-elle la vie au quotidien ?
- Quel est son état d'esprit dominant (optimiste, magnétique, enthousiaste) ?
- Quelles sont ses émotions dominantes dans sa journée ? heureux, apaisé, joyeux ...
- Comment nourrit-elle sa confiance ?
- Quels sont ses habitudes et rituels pour incarner pleinement cette identité ?
- Quelle est sa plus grande force mentale ?
- Que fait-elle pour entretenir une attitude positive ?
- Comment parle-t-elle à elle-même dans les moments de doute ?
- Quel est son rapport à l'échec et à l'apprentissage ?
- Quels sont les trois mots qui définissent son état d'esprit ?
- Comment cette version de toi gère-t-elle un obstacle ou un échec ?
- Comment transforme-t-elle un problème en opportunité ?
- Quelle est sa réaction face à la critique ou au jugement des autres ?
- Comment cette version de toi gère-t-elle son temps ?
- Préfère-t-elle planifier ou vivre dans le moment présent ou un peu des deux
- Comment définit-elle une journée réussie ?
- Prend-elle le temps de célébrer ses progrès ? Comment ?
- Quelles pratiques adopte-t-elle pour nourrir son bien-être mental et physique ?
- Comment cette version de toi gère-t-elle ses émotions intenses ?
- Que fait-elle pour cultiver la gratitude et la joie au quotidien ?
- Comment se reconnecte-t-elle à son énergie profonde après une journée éprouvante ?

Création de ton tableau de visualisation

Maintenant, si tu le souhaites, prends un moment pour sélectionner 2 à 3 images qui illustrent pleinement ce que tu viens de projeter dans cette section. Choisis des photos qui incarnent cette version de toi, celle qui est déjà là, présente en toi. À la fin, tu pourras rassembler ces images pour créer ton propre tableau de visualisation et ancrer encore plus profondément cette transformation



Profession

- Dans quel domaine exerce-t-elle son activité principale ?
- Quelle est sa répartition du temps de travail au quotidien ou sur la semaine ? (Et comment intègre-t-elle du plaisir dans son activité ?)
- Comment structure-t-elle ses journées de travail ? (Matinées productives, après-midis libres, horaires flexibles ?)
- Privilégie-t-elle une approche intense et concentrée ou un rythme plus fluide et intuitif ?
- Quelle est sa relation avec son travail ? (Passionnée, engagée, détachée, en quête d'un meilleur équilibre ?)
- Quel impact veut-elle laisser à travers son travail ? (Inspiration, transformation, transmission d'un savoir, contribution à une cause ?)
- Travaille-t-elle seule ou au sein d'une équipe ?
- Collabore-t-elle avec d'autres experts, coachs, créateurs ou entrepreneurs ?
- Délégue-t-elle certaines tâches ou préfère-t-elle tout gérer elle-même ?
- Où exerce-t-elle son activité ? (Un bureau minimaliste, un espace chaleureux, en voyage avec un ordinateur portable ?)
- Son espace de travail est-il organisé et épuré ou plutôt créatif et vivant ?
- Utilise-t-elle des outils ou des technologies spécifiques pour optimiser son travail ?
- Quelles sont ses ambitions professionnelles à long terme ?
- Quels sont les projets ou défis qui la motivent en ce moment ?
- Comment mesure-t-elle le succès dans son activité ? (Impact, chiffre d'affaires, épanouissement personnel ?)
- Quelles compétences ou connaissances cherche-t-elle à développer pour évoluer ?

Création de ton tableau de visualisation

Maintenant, si tu le souhaites, prends un moment pour sélectionner 2 à 3 images qui illustrent pleinement ce que tu viens de projeter dans cette section. Choisis des photos qui incarnent cette version de toi, celle qui est déjà là, présente en toi. À la fin, tu pourras rassembler ces images pour créer ton propre tableau de visualisation et ancrer encore plus profondément cette transformation



Succès, Argent

- À quoi ressemble une journée idéale où elle se sent pleinement accomplie et alignée avec son succès ?
- Comment cette version de toi définit elle le succès ?
- Quelles sont les trois choses qui lui font sentir qu'elle réussit dans la vie ?
- Quelle sont ses standards de réussite (hésite pas a voir grand!) ?
- Quelle sont ses 3 plus grandes réussites dont elle est la plus fière ?
- Comment sait-elle qu'elle est sur le bon chemin vers son succès personnel ?
- Quelle est sa relation avec l'argent ?
- Quels sont ses revenus ? mensuels et annuels ?
- Comment son argent est dépensé et investi ?
- Croit-elle que l'argent est une énergie et qu'il circule librement pour elle ?
- Comment se sent elle quand elle dépense de l'argent ?
- A-t-elle un rituel ou une habitude pour attirer l'abondance financière ?
- Quelle est la somme d'argent qui la ferait se sentir pleinement en sécurité ?
- Comment gère-t-elle la discipline et la motivation dans son parcours vers le succès ?
- Comment investit elle son temps et son énergie pour construire la vie qu'elle veut ?
- Quels mentors ou modèles inspirent sa vision du succès et de l'argent ?
- A-t-elle une vision claire de ce qu'elle veut accomplir financièrement ?
- Comment gère-t-elle le risque dans ses décisions financières ou professionnelles ?
- Comment cette version de toi attire-t-elle l'abondance dans sa vie ?
- A-t-elle une pratique quotidienne pour cultiver un état d'esprit d'abondance ?
- Quelles émotions ressent elle en pensant à une vie d'abondance ?
- Comment agit elle lorsqu'elle reçoit une somme d'argent inattendue? Est elle soooo exitedddd, so happyyyy ?

Création de ton tableau de visualisation

Maintenant, si tu le souhaites, prends un moment pour sélectionner 2 à 3 images qui illustrent pleinement ce que tu viens de projeter dans cette section. Choisis des photos qui incarnent cette version de toi, celle qui est déjà là, présente en toi. À la fin, tu pourras rassembler ces images pour créer ton propre tableau de visualisation et ancrer encore plus profondément cette transformation

Toutes les questions sont là pour te guider, mais laisse toi porter par ton flow naturel. Fais toi confiance et suis ton intuition , mais surtout détaille !!!!



Rituels et Habitudes

- Cette version de toi se réveille-t-elle de façon progressive ou énergique ?
- Quelle est la première chose qu'elle fait en ouvrant les yeux ?
- Comment prépare-t-elle son corps et son esprit pour bien commencer la journée ?
- Quel est son rituel du soir pour s'endormir en paix et en pleine sérénité ?
- A-t-elle une habitude matinale non négociable ?
- Comment réagit elle lorsqu'un matin commence mal ?
- Que fait elle pour apaiser son esprit avant de dormir ?
- Quelle(s) activité(s) physique(s) pratique-t-elle pour se sentir bien dans son corps ?
- Quel est son rituel bien-être préféré après une journée intense ?
- Comment gère-t-elle les moments où son énergie est en baisse ?
- Préfère-t-elle s'entraîner seule ou avec d'autres personnes ?
- Cette version de toi porte-t-elle un bijou ou un accessoire qui lui donne confiance ?
- A-t-elle un mantra ou une phrase qui la guide et l'inspire chaque jour ?
- Quelle odeur ou quel encens l'apaise immédiatement ?
- Comment cette version de toi réagit-elle face au stress ou aux imprévus ?
- A-t-elle un rituel du matin ou du soir pour poser ses intentions ?

Création de ton tableau de visualisation

Maintenant, si tu le souhaites, prends un moment pour sélectionner 2 à 3 images qui illustrent pleinement ce que tu viens de projeter dans cette section. Choisis des photos qui incarnent cette version de toi, celle qui est déjà là, présente en toi. À la fin, tu pourras rassembler ces images pour créer ton propre tableau de visualisation et ancrer encore plus profondément cette transformation



L'idée, c'est de répondre à ces questions en incarnant déjà l'énergie de cette nouvelle version comme si c'était déjà ta réalité.



Croyances et Valeurs

- En quoi cette version de toi croit-elle profondément ?
- Quels sont les synonymes qui la définissent ? Magnétique, envoûtante, déterminé ! Lâche toi!
- Quelle est sa philosophie de vie principale ?
- Comment gère-t-elle le doute et la peur ?
- Quels sont les trois principes fondamentaux qui guident cette version de toi ?
- Que signifie la liberté pour elle ?
- Quelles valeurs sont non négociables dans sa vie ?
- Est-elle plutôt dans le lâcher-prise ou dans la discipline, ou un équilibre des deux ?
- Comment cette version de toi pose-t-elle ses intentions ?
- Quelle est sa vision de l'abondance et de la prospérité ?
- Comment remet elle en question les croyances qui ne lui servent plus ?

Création de ton tableau de visualisation

Maintenant, si tu le souhaites, prends un moment pour sélectionner 2 à 3 images qui illustrent pleinement ce que tu viens de projeter dans cette section. Choisis des photos qui incarnent cette version de toi, celle qui est déjà là, présente en toi. À la fin, tu pourras rassembler ces images pour créer ton propre tableau de visualisation et ancrer encore plus profondément cette transformation

Toutes les questions sont là pour te guider, mais laisse toi porter par ton flow naturel. Fais toi confiance et suis ton intuition mais surtout détaille !!!!



vie sociale et mentor

- Comment cette version de toi choisit elle son entourage ?
- Quelle importance accorde-t-elle aux amitiés dans sa vie ?
- Préfère-t-elle un cercle restreint mais profond ou de nombreuses connaissances ?
- Comment cultive-t-elle des relations authentiques et enrichissantes ?
- Comment cette version de toi pose-t-elle ses limites dans ses relations ?
- Est-elle plutôt extravertie ou introvertie ? Comment cela influence-t-il sa vie sociale ?
- Comment cette version de toi s'exprime-t-elle en public ou en groupe ?
- A-t-elle une facilité à exprimer ses émotions et ses besoins ?
- Comment se sent elle lorsqu'elle rencontre de nouvelles personnes ?
- Quelles valeurs recherche-t-elle chez les personnes qui l'entourent ?
- Cette version de toi a-t-elle un mentor ou une figure inspirante dans sa vie ?
- Qui sont les trois personnes qui ont le plus influencé son état d'esprit et sa vision du monde ?
- Comment cette version de toi construit elle un réseau puissant et aligné avec ses valeurs ?

Création de ton tableau de visualisation

Maintenant, si tu le souhaites, prends un moment pour sélectionner 2 à 3 images qui illustrent pleinement ce que tu viens de projeter dans cette section. Choisis des photos qui incarnent cette version de toi, celle qui est déjà là, présente en toi. À la fin, tu pourras rassembler ces images pour créer ton propre tableau de visualisation et ancrer encore plus profondément cette transformation



Parentalité

- Tout d'abord je veux que tu me dises comment tes enfants vont se souvenir de toi et de leur enfance? Quelles sont les phrases qu'ils disent? Quels sont leurs souvenirs de ce parent ?
- Comment ta nouvelle version se sent au quotidien en tant que parent? Apaisée, heureuse, joyeuse !?
- Quelle posture incarne la mère/ le père que tu es dans cette version de toi (patiente, douce, inspirante...) ?
- Quelles sont les croyances de ce parent ?
- Quelle est l'ambiance au quotidien chez ce parent ?
- Quelles nouvelles habitudes ou quels rituels a ce parent 2.0 pour incarner ce climat (moments de recentrage, jeux, balade, etc.) ?
- Comment réagit ce nouveau parent quand les enfants crient pour ancrer une nouvelle dynamique ?
- A quoi ressemble une journée type apaisée et joyeuse chez ce parent 2.0? Comment il vit l'harmonie ?
- Comment cette nouvelle version va s'accorder des moments pour rester ancrée et incarnée dans cette nouvelle identité ?
- Quelles sont les actions que ce parent met en place pour accueillir leurs émotions et celles de leurs enfants sans absorber leurs chaos ?

Création de ton tableau de visualisation

Maintenant, si tu le souhaites, prends un moment pour sélectionner 2 à 3 images qui illustrent pleinement ce que tu viens de projeter dans cette section. Choisis des photos qui incarnent cette version de toi, celle qui est déjà là, présente en toi. À la fin, tu pourras rassembler ces images pour créer ton propre tableau de visualisation et ancrer encore plus profondément cette transformation



Couple & Amour



Cette rubrique n'est pas là pour créer des attentes envers ton partenaire ou lui demander de changer. Elle est là pour toi : pour que tu définisses comment tu veux incarner l'amour, la complicité et la qualité de relation que tu désires vivre. Parce que la seule personne sur qui tu as du pouvoir, c'est toi. Et la magie, c'est que quand tu changes ton énergie et tes actions, la relation change aussi.

- Comment cette version de toi se sent dans sa relation amoureuse ? (aimée, libre, complice, soutenue, désirée, en sécurité, joyeuse...)
- Comment cette version de toi incarne l'amour au quotidien ? (par ses gestes, ses mots, son énergie)
- Quelles sont les valeurs en amour que cette version de toi vit pleinement (respect, liberté, authenticité, croissance mutuelle...) ?
- Comment cette version de toi exprime sa gratitude envers son partenaire chaque jour ?
- Comment cette version de toi nourrit la complicité (rires, rituels, surprises, moments de qualité) ?
- Comment cette version de toi communique (écoute, douceur, clarté, transparence) ?
- Quelle énergie cette version de toi apporte à la relation (calme, joie, inspiration, sécurité, soutien) ?
- Comment cette version de toi prend soin d'elle-même pour être remplie ??
- Comment cette version de toi garde son indépendance tout en nourrissant le "nous" ?
- Comment cette version de toi accueille les imperfections de son couple sans stress ni jugement ?
- Comment cette version de toi transforme les désaccords en opportunités de mieux se comprendre ?
- Comment elle se sent dans la relation ?
- Comment cette version de toi choisit de revenir à l'amour quand l'ego, la colère ou la peur montent ?
- Comment cette version de toi ose exprimer ses besoins et désirs sans peur d'être jugée ou rejetée ?

Création de ton tableau de visualisation

Maintenant, si tu le souhaites, prends un moment pour sélectionner 2 à 3 images qui illustrent pleinement ce que tu viens de projeter dans cette section. Choisis des photos qui incarnent cette version de toi, celle qui est déjà là, présente en toi. À la fin, tu pourras rassembler ces images pour créer ton propre tableau de visualisation et ancrer encore plus profondément cette transformation

Clôture de la partie Visualisation

Maintenant, il est temps de rassembler les images qui résonnent le plus avec ta vision. Laisse ton esprit créatif s'exprimer et assemble les pour créer ton vision board, une représentation visuelle puissante de cette nouvelle version de toi-même. Ce tableau sera un rappel quotidien de ton alignement, de tes aspirations et de l'énergie que tu veux incarner. ✨

Félicitations pour ce voyage intérieur !

Tu viens de redéfinir ton identité !!! : tu sais qui tu veux devenir, tu as ta vision claire de la version de toi que tu veux incarner.

C'est exactement la première étape dont parle James Clear dans *Atomic Habits*. Il explique qu'il y a 3 niveaux de changement :

- changer le résultat (ce que tu veux obtenir),
- changer ta méthode (ce que tu fais),
- et le plus puissant : changer ton identité (qui tu crois être) (que tu viens de réaliser !!).

Et c'est ce qu'on a fait ensemble : tu as déjà changé ton identité en déclarant 'voilà la personne que je deviens'.

Maintenant, la prochaine étape, c'est d'aligner tes actions avec cette nouvelle identité. Es-tu aussi excité que moi ? Dis-moi que oui !!! Fais-moi une story!!!!

Mais avant de commencer à remplir ce nouveau tableau et à définir toutes tes nouvelles habitudes, je veux faire une mise au point essentielle.

Je vous connais... vous avez tendance à vouloir aller trop vite, trop haut, trop loin. Mais ce n'est pas comme ça qu'on avance durablement. Et surtout, il faut que vous intégriez une chose une bonne fois pour toutes :

le découragement fait partie du chemin. L'échec aussi.

Changer, c'est avancer, trébucher, tomber... et se relever encore, encore et encore... et c'est DUR enfin.... au début, à force tu peux même y prendre plaisir, oui oui !

Alors arrête de paniquer dès que tu doutes, arrête de culpabiliser quand tu rates une journée. C'est totalement normal.

Ton cerveau adore ce qui est connu. Il aime tes anciens schémas, même ceux qui ne te servent plus. Alors forcément, parfois tu n'auras pas envie. Parfois tu feras un pas en arrière.

Mais ça ne veut pas dire que tu as échoué.

Ça veut juste dire que tu es humaine.

La clé, ce n'est pas d'éviter les erreurs, c'est de ne pas rester bloquée dedans.

Tu peux rater une fois, ce n'est pas grave.

Un jour sans méditer, un jour sans marche, un jour sans écrire ta gratitude ?

Ça arrive. Mais le lendemain, tu reprends.

C'est la régularité dans le temps qui compte, pas la perfection. La transformation ne vient pas d'un effort ponctuel mais de la répétition, encore et encore.

Alors arrête de croire que tu dois être parfaite 24h/24, 7j/7. Tu n'as pas besoin de perfection.

Tu as juste besoin de recommencer.

Faire, refaire, re-refaire, et re-recommencer.

Et à chaque fois que tu reviens, même après une pause ou un 'raté', tu renforces ton identité.

Tu envoies un message clair à ton cerveau :

✨ **'Regarde, je suis bien cette personne-là. Je suis cette version de moi en train d'émerger.'**

Et c'est ça, la vraie victoire : pas de ne jamais tomber, mais de toujours choisir de revenir."



Maintenant définis tes nouvelles habitudes
et ton plan d'action COMPLET !

Tu as déjà construit ton sims real life : tu sais qui tu veux devenir et à quoi ressemble ta vie idéale dans chaque aspect de ton existence.

Maintenant, il est temps de passer à l'action et de poser les fondations de cette nouvelle version de toi.

Comment marche le tableau !

Choisis un secteur de ta vie

Santé, finances, relations, carrière, développement personnel...

Tu as déjà défini ta vision pour chacun. Ici, on va l'ancrer dans une action concrète.

Note une seule petite habitude par secteur (maximum).

Au départ, ne cherche pas à tout transformer d'un coup. Le secret, c'est la régularité.

➡ Exemple : boire un verre d'eau le matin (santé), écrire une phrase de gratitude (développement perso), envoyer un message doux (relations).

Définis "Quand et Où"

Relie ton habitude à un moment ou un lieu précis pour qu'elle devienne automatique.

➡ Exemple : "Au réveil, dans la cuisine, je bois un verre d'eau."

Rends-la attrayante

Associe ton habitude à quelque chose qui te fait plaisir.

➡ Exemple : utiliser ton mug préféré, mettre ta playlist (ma favorite tu le sais!),

Rends-la facile

Réduis l'effort au maximum. La règle des 2 minutes est ton alliée.

➡ Exemple : lire 1 page au lieu de 30, préparer ton tapis la veille, automatiser un virement.

Rends-la satisfaisante

Donne-toi une récompense immédiate pour renforcer ton envie de continuer.

➡ Exemple : cocher ta liste, sourire de gratitude, ressentir la fierté de l'avoir fait.

Note ta récompense immédiate & long terme

➡ Exemple : immédiate = fraîcheur, calme / long terme = vitalité, sérénité, voyage payé, complicité renforcée ect

Ce qu'il faut retenir :

Commence avec une seule habitude par secteur de vie.

Quand elle est bien installée, tu pourras revenir au tableau et ajouter une nouvelle habitude.

Ce qui compte, ce n'est pas la perfection, mais la constance. Même une seule petite action répétée chaque jour te rapproche de ton sims real life !

👉 **Ce tableau est ton guide pratique pour transformer ta vision en réalité, un petit pas après l'autre.**

Exemple de tableau rempli

Aspect de ma vie	Nouvelle habitude 1 %	Quand / Où ?	Comment la rendre attrayante ?	Comment la rendre facile ?	Comment la rendre satisfaisante ?	Récompense immédiate & long terme
<u>Corps & apparence</u> (santé, vitalité, style)	Boire 1 verre d'eau au réveil	Dans la cuisine, juste après m'être levée	Utiliser mon mug préféré	Action < 2 min, automatique	Sourire en conscience	Fraîcheur immédiate puis vitalité, meilleure peau
<u>Mentalité & état d'esprit</u> (confiance, émotions, mindset)	Écrire 1 phrase de gratitude	Sur mon carnet, après mon café	Playlist détente, carnet préféré	1 phrase suffit !!	Me féliciter intérieurement	Fierté immédiate → sérénité & mindset positif
<u>Carrière & finances</u> (travail, succès, argent)	Mettre 2 € de côté	Après mon café du matin	Visualiser mon futur voyage	faire Virement automatique	Surigner la case épargne	Satisfaction immédiate → Voyage payé en 1 an
<u>Relations & parentalité</u> (famille, couple, enfants)	Envoyer 1 message doux/jour	Pause déjeuner	Associer à une chanson qui nous lie	30 sec chrono	Voir sa réaction son retour	Joie immédiate puis long terme complicité renforcée
<u>Vie sociale & réseau</u> (amis, communauté, mentorat)	Envoyer un message à un ami	Le soir dans mon lit	Associer à une petite pause détente	Une phrase suffit	ressentir la joie dans mon coeur	Sourire immédiat → liens renforcés sur la durée
<u>Rituels & environnement</u> (organisation, routines, cadre de vie)	Ranger 5 min avant de dormir	Dans ma chambre	Bougie parfumée, musique douce	Mettre un timer de 5 min	Fierté de mon espace clair	Apaisement immédiat → maison organisée
<u>Valeurs & spiritualité</u>	Méditer 5 min	Sur mon coussin chaque matin	Encens, playlist détente	Timer 5 min	Gratitude après	Calme immédiat → ancrage spirituel durable
<u>Autre</u>						

Aspect de ma vie	Nouvelle habitude 1 %	Quand / Où ?	Comment la rendre attrayante ?	Comment la rendre facile ?	Comment la rendre satisfaisante ?	Récompense immédiate & long terme
<u>Corps & apparence</u> (santé, vitalité, style)						
Mentalité & état d'esprit (confiance, émotions, mindset)						
<u>Carrière & finances</u> (travail, succès, argent)						
<u>Relations & parentalité</u> (famille, couple, enfants)						
<u>Vie sociale & réseau</u> (amis, communauté, mentorat)						
<u>Rituels & environnement</u> (organisation, routines, cadre de vie)						
<u>Valeurs & spiritualité</u>						
<u>Autre</u>						

QUELQUES ASTUCES SUPPLÉMENTAIRES

- Chaque matin, avant même de poser un pied au sol... Tu dois incarner cette version de toi. Pour ça, je te demande de relire ton "Sims Real Life", ce que tu as écrit sur cette version 2.0 de toi-même. Si tu as écrit 14 pages, fais un résumé, pourquoi pas avec ChatGPT, mais lis-le, TOUS LES MATINS !!

Ça te prendra 5 minutes, et ça changera tout. Mets ta playlist et laisse cette énergie monter en toi !! Mets-le dans ton tableau d'habitude.

- Ensuite, prends une feuille et écris quelques phrases. Pas besoin d'y passer 10 minutes, même 2 suffisent. Mais écris qui tu es. 🔥
- N'hésite pas à te demander régulièrement : "Comment agirait mon Sims Real Life ?" Cette version 2.0 de toi-même incarne tes aspirations et ton succès. Face à un choix ou un défi, demande-toi :

Comment réagirait-elle ?

Quelles actions poserait-elle ?

Quelles attitudes adopterait-elle ?

En pensant et agissant comme elle, tu alignes progressivement ta réalité avec ta vision idéale.

Et tout ça, avant même de prendre ton téléphone 📱 (qui, soyons honnêtes, va juste te rappeler ton vieux toi !!), mais ici rappelle toi qui tu ES aujourd'hui. Cette version 2.0, TON TOI VERITABLE, celle qui est focus, qui sait où elle va, qui incarne pleinement sa nouvelle réalité. Ça doit devenir tes premières pensées du matin.

C'est ça l'objectif. Que cette énergie monte en toi et s'ancre dans ton quotidien.

C'est le SEUL moyen d'entretenir tout le travail incroyable que tu as déjà accompli.

★ Tu es prêt(e) à faire ça pour toi ?

★ Prêt(e) à te donner cette importance dans ta propre vie ?

Allez, dis-le à voix haute : OUI ! 🔥

T'es chaud(e) ou pas ?! Je sens ton énergie ! 🚀

**Parfait. Maintenant, va vivre ta best life et incarne
cette version de toi. ✨**

