



CAHIER DE L'ETE

PRENDS DU TEMPS POUR TOI



Fais le bilan calmement

Déjà plus de la moitié de l'année est passée... Fais une pause bien méritée pour revenir sur ce qui s'est passé !

Si tu devais résumer les 6 premiers mois de l'année en 3 mots ?

Qu'est-ce qui a bien fonctionné pour toi ?

Qu'est-ce que tu souhaites améliorer ?

Qu'est-ce que tu souhaites commencer ?

Aujourd'hui comment tu te sens ?
Quelles sont tes sensations corporelles, tes émotions, tes besoins ?

Renforce ta confiance

Approprié toi la citation de Martin Luther King

“CROYEZ EN VOS REVES
ET ILS SE REALISERONT
PEUT ETRE.

CROYEZ EN VOUS ET
ILS SE
REALISERONT
SUREMENT.”

Savoure tes victoires

Pense à 3 victoires, 3 évènements qui te rendent fier(e)
Soit indulgent(e) et bienveillant(e) avec toi, on ne parle pas de franchir
l'Everest juste de prendre conscience de tes réussites.



Qu'est-ce que tes victoires t'ont apporté ?
Que penses-tu de toi en te remémorant tes victoires ?

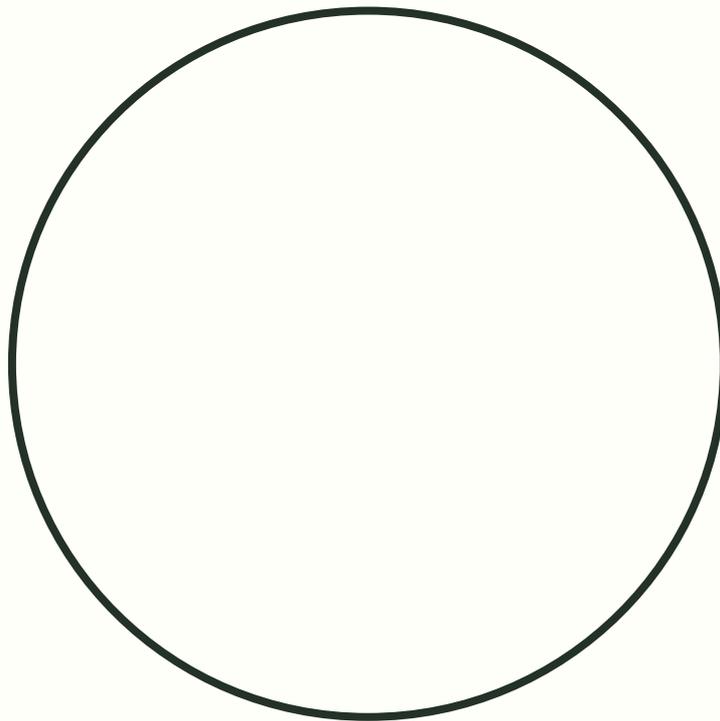


Analyse ton temps

Réfléchis à la façon dont se répartit ton temps ?
En imaginant le cercle ci-dessous comme le mois qui vient de s'écouler, repartis les 5 domaines de vie selon la place qu'ils occupent dans ta vie (ils ne sont pas tous obligés d'être présent)

Les 5 domaines :

- Professionnel
- Personnel (le temps juste pour toi)
- Familial
- Couple
- Social

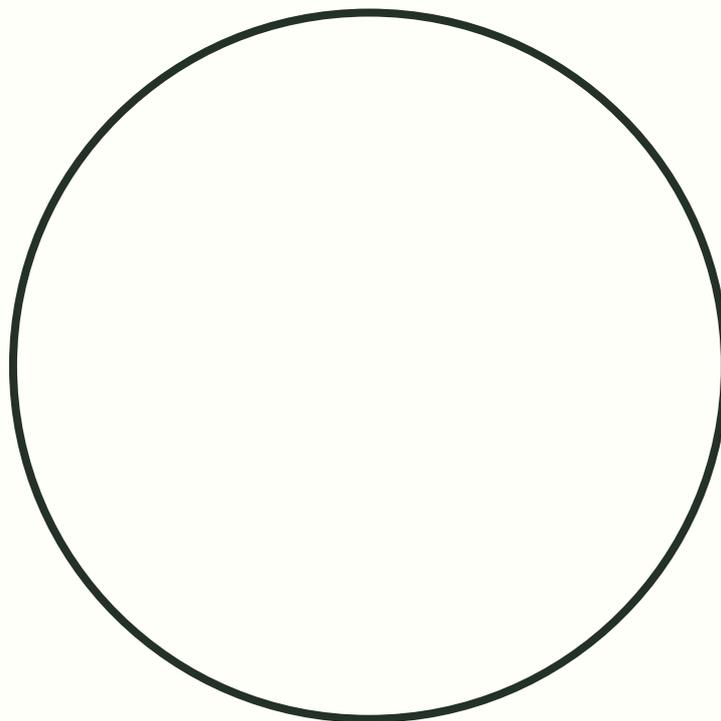


Quel est ton niveau de satisfaction par rapport à cette répartition ?



Equilibre ton temps

Et dans ton idéal, comment tu répartirais tes domaines de vie ?



Que pourrais-tu mettre en place à la rentrée pour t'approcher de ton équilibre idéal ?

Écris ton idéal

Laisse libre cours à ton imagination et écris sans contraintes, ni barrières

Tu te réveilles le matin et tu te retrouves à vivre ta vie idéale, ta vie rêvée sans freins, sans contraintes, sans barrières.

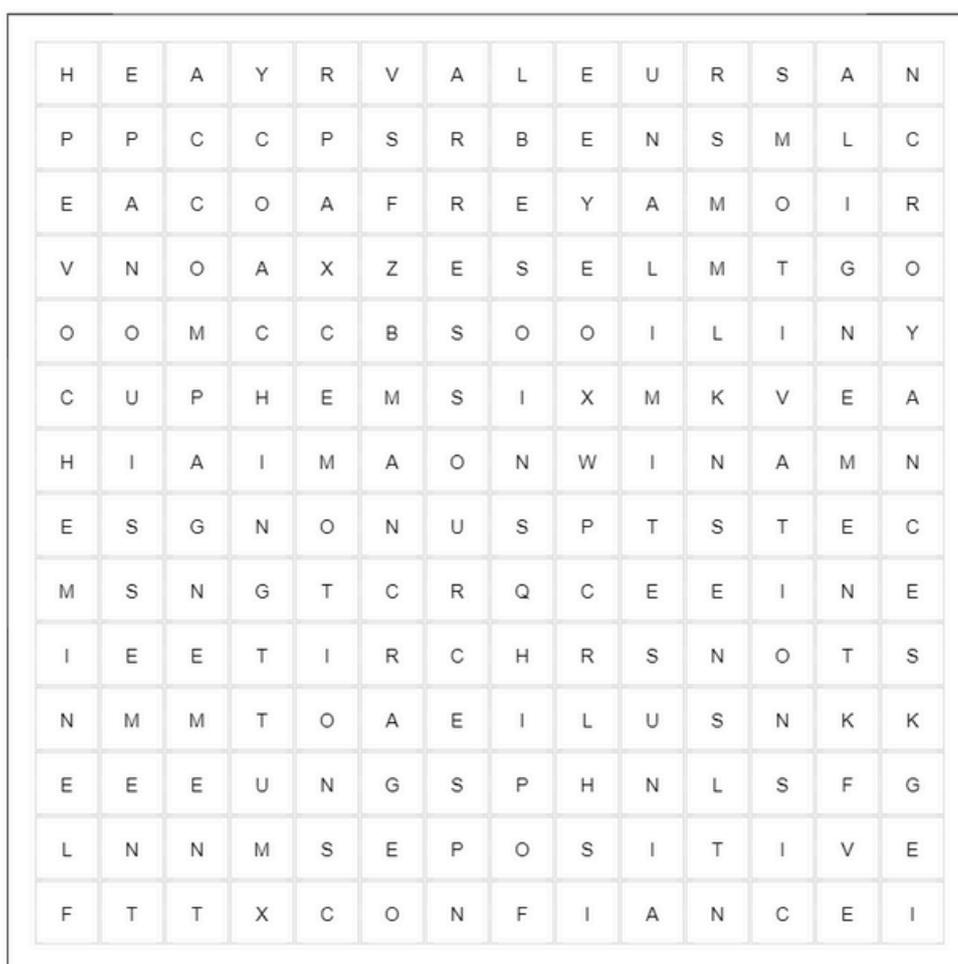
Où t'emportes ton esprit ?

Tu voulais faire quoi "quand tu serais grand(e)" ?

Trouve les mots

Retrouve les mots clés de l'accompagnement Evochemin

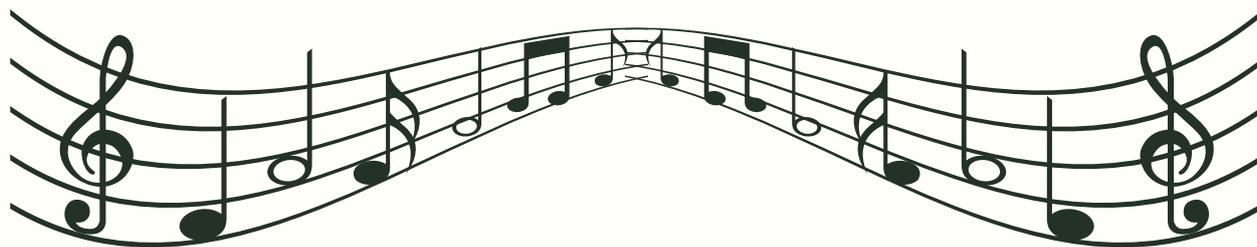
Tracer son chemin



ACCOMPAGNEMENT	ALIGNEMENT
ANCRAGE	BESOINS
COACHING	CONFIANCE
CROYANCES	EMOTIONS
EPANOUISSEMENT	EVOCHEMIN
LIMITES	MOTIVATIONS
POSITIVE	RESSOURCES
SENS	VALEURS

Ecoute ta playlist

Activité bonus : créer ta playlist "Boost"



Quelles sont les musiques, chansons qui t'inspirent ?

Quelles sont celles qui te motivent ?

Quelles sont celles qui t'apaisent, te détendent ?

Quelle est la chanson non assumée qui te fait lever à tous les coups ?

Poursuis le chemin

**Tu as envie d'aller plus loin dans la connaissance de soi
et tu as envie et besoin d'être accompagné(e) ?**

Je suis Julie LEBRETON CHARTIER ✨, Fondatrice EVOCHEMIN - Coach professionnelle certifiée par la Haute école de coaching, Consultante en bilan de compétences et bilan d'orientation, animatrice de formations.

💡 Ma proposition : t'accompagner pour tracer ton chemin professionnel en confiance et alignement avec qui vous êtes ✨

☎️ Appelle moi : [07.50.84.52.43](tel:07.50.84.52.43)

✉️ Écris moi : julie@evochemin.fr

🔍 Consulte mon site : evochemin.fr

*10% de remise
pour tout
accompagnement
démarré en
septembre 2025*