



**Le manuel
(presque)
sérieux pour
explorer votre
potentiel**

BRÛLEZ VOS LIMITES

FRÉDÉRIQUE LANGE

Table des MATIERES

01 ALLUMEZ LA MÈCHE DE VOTRE MOTIVATION

Redéfinir vos objectifs
La méthode du feu de camp

02 VENTILER LA FLAMME CRÉATIVE

Détox digitale
L'art de la procrastination productive

03 LABORATOIRE DES IDÉES BOURGEONNANTES

Réseautage informel
Vision boards et mandalas

04 NOURRISEZ LA FLAMME DE L'AUTODISCIPLINE

Routines qui pétillent
Démon aux dodo : La puissance du sommeil

05 CONCLUSION



BIENVENUE DANS CE MINI GUIDE BIENVENUE DANS CE MINI GUIDE BIENVENUE DANS CE MINI GUIDE

Introduction

Bonjour à tous et bienvenue !

Je suis Frédérique LANGE, coach et fondatrice de Flamme2Coaching. Aujourd'hui, j'ai le plaisir de vous présenter notre tout nouveau mini-guide : "Brûlez Vos Limites".

Ce guide est conçu pour vous aider à allumer la flamme de votre ambition et à faire fondre les barrières qui bloquent votre chemin, tout cela avec une bonne dose d'humour et de pragmatisme.

BIENVENUE DANS CE MINI GUIDE BIENVENUE DANS CE MINI GUIDE BIENVENUE DANS CE MINI GUIDE

Vous vous demandez peut-être pourquoi un mini-guide sur le développement personnel ? Eh bien, laissez-moi vous raconter une petite histoire.

Imaginez-vous en train d'essayer d'allumer un feu de camp. Vous avez toutes les brindilles, les petits bois et même de gros morceaux de bois prêts à brûler, mais malgré vos efforts, le feu ne prend pas. Frustrant, n'est-ce pas ?

Maintenant, imaginez que vous avez les bonnes techniques, des allume-feu efficaces et peut-être même un soufflet pour aider le feu à démarrer. En un rien de temps, vous passez de quelques étincelles à un feu chaleureux et accueillant. C'est exactement ce que ce mini-guide vise à accomplir pour votre vie personnelle et professionnelle : vous fournir les outils et les techniques nécessaires pour transformer de petites étincelles d'inspiration en une flamme vibrante de réussite.

BIENVENUE AU COURS BIENVENUE AU COURS BIENVENUE AU COURS BIENVENUE AU COURS BIENVENUE

A close-up photograph of a hand reaching upwards, with the fingers slightly spread. The hand is positioned as if holding or supporting the word 'potential' which is written in a large, bold, black, italicized font. The background is a plain, light grey color.

potential

**BRÛLEZ VOS
LIMITES**

**LE MANUEL (PRESQUE)
SÉRIEUX POUR
EXPLORER VOTRE
POTENTIEL**

Pourquoi ?



POURQUOI CE GUIDE EST-IL SPÉCIAL ?

Humour et pragmatisme : La route vers le développement personnel peut parfois sembler comme une randonnée en montée escarpée. C'est pourquoi j'ai incorporé une bonne dose d'humour et de légèreté pour rendre ce voyage aussi agréable que possible. Parce qu'après tout, un sourire peut également être un puissant moteur de motivation.

Anecdotes relatables : Basé sur ma propre expérience et celle des nombreuses personnes que j'ai coachées, ce guide est rempli d'anecdotes auxquelles vous pourrez vous identifier. Vous verrez que vous n'êtes pas seul dans vos défis et que chaque petit pas compte.

Format digestible : Ce guide est conçu pour être une lecture rapide, mais avec un impact durable. Il est structuré pour que vous puissiez facilement revisiter les sections importantes et appliquer les conseils quand vous en avez besoin.



POURQUOI "BRÛLEZ VOS LIMITES" ?

Le Pouvoir de la métaphore du feu : Le feu est une métaphore puissante pour la transformation. Il a le pouvoir de détruire, mais également de nourrir et de transformer. Votre potentiel est comme une bûche de bois, avec les bonnes conditions et un peu d'allumage, il peut se transformer en un brasier vivifiant et porteur de lumière.

Équilibre entre sérieux et plaisir : Nous croyons fermement qu'un bon équilibre entre travail sérieux et moments de plaisir est essentiel pour une vie épanouie. Ce guide épouse cette philosophie en vous fournissant des outils efficaces tout en vous faisant sourire.

Un guide accessible : Que vous soyez au début de votre voyage de développement personnel ou que vous cherchiez à atteindre le prochain niveau, "Brûlez Vos Limites" est conçu pour être accessible et utile à tous les niveaux. Facile à lire, facile à appliquer, et facile à apprécier.



POURQUOI CE GUIDE EST POUR VOUS

Pour les ambitieux : Si vous avez de grands rêves et des aspirations importantes, mais que vous ne savez pas par où commencer ou comment franchir les prochaines étapes, ce guide est pour vous. Les objectifs ambitieux nécessitent des plans bien conçus et des actions concrètes, nous sommes ici pour vous montrer comment y parvenir.

Pour les bloqués : Vous vous sentez coincé dans une routine ou submergé par vos responsabilités ? Ce guide est conçu pour vous aider à identifier et à surmonter ces blocages. Avec une approche rafraîchissante et motivante, il vous donnera l'élan nécessaire pour aller de l'avant.

Pour les profiteurs du quotidien : Même si vous n'avez pas de grands projets pour le moment, mais que vous souhaitez simplement profiter davantage de chaque jour, ce guide vous offre des conseils pour améliorer votre bien-être quotidien et maximiser vos petits moments de bonheur.

CHAPITRE

YES
YOU
CAN

NUMÉRO 1

ALLUMEZ LA MÈCHE DE VOTRE MOTIVATION

FAISONS-
LE

Imaginez Claire, une salariée travaillant sur un projet ambitieux. Un jour, elle trouve sur son bureau une petite bougie avec un mot : "Allume ta motivation." Intriguée, elle décide de l'allumer pendant ses séances de brainstorming, et aussitôt, les idées fusent comme des étincelles. Elle réalise alors que même la plus petite flamme peut illuminer son chemin vers le succès.

ALLUMEZ LA MÈCHE DE VOTRE MOTIVATION

Redéfinir vos objectifs

Commencez par prendre un moment pour vous asseoir (de préférence avec une boisson rafraîchissante à la main).

Posez-vous cette question simple mais puissante : Qu'est-ce qui me fait vibrer ? Rédigez vos objectifs avec passion et précision.

- Rêvez en grand = succès en grand : Rien n'est trop grand ou trop petit. Visez la lune, même si vous atterrissez dans les étoiles... ou dans une piscine de licornes gonflables !
- SMART : Assurez-vous que vos objectifs sont Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et Temporairement définis.

La méthode du feu de camp

Imaginez que chacun de vos objectifs est une branche de bois sec prête à être enflammée.

Empilez vos objectifs de manière réaliste et commencez par en allumer un seul (c'est-à-dire accomplir une tâche à la fois).

- Court terme : Les petites branches : les objectifs que vous pouvez atteindre rapidement.
- Moyen terme : Les moyennes branches : ceux qui prennent un peu plus de temps mais sont faisables.
- Long terme : Les grosses bûches : les objectifs ambitieux qui nécessitent une planification à long terme.

Alternative à la cascade de gaufres, réalisez vos objectifs graduellement et savourez chaque accomplissement comme une nouvelle couche de chantilly sur votre gaufre préférée.





**ALLUMEZ L'ÉTINCELLE
DE VOTRE MOTIVATION
ET REGARDEZ VOS
RÊVES PRENDRE FEU !**



CHAPITRE



NUMERO 2

**VENTILER LA FLAMME
CRÉATIVE**

**FAISONS-
LE**

Pensez à Julie, une créative dans l'âme, qui un jour décide de quitter son bureau pour faire une balade en pleine nature. Alors qu'elle se perd dans ses pensées, une idée révolutionnaire surgit : une combinaison de couleurs pour un nouveau projet. Elle comprend ensuite l'importance de laisser son esprit vagabonder, même en procrastinant de manière productive. Parfois, c'est en prenant du recul que les grandes idées prennent vie.

VENTILER LA FLAMME CRÉATIVE

Détox digitale

Avec tout le respect que l'on doit à la technologie, elle peut parfois être aussi distrayante qu'un chaton jouant avec une boule de laine.

Autorisez-vous des moments de déconnexion.

- Moments off-ligne : Fixez des périodes sans écran et utilisez ce temps pour rêver, penser stratégiquement, ou simplement écouter le chant des oiseaux (ou des grillons, c'est l'été après tout).

- Airplane mode : Activez le mode avion pour des méditations et réflexions profondes.

Les meilleures idées surgissent souvent quand votre esprit n'est pas perturbé par des notifications.

L'Art de la procrastination productive

Si vous avez tendance à procrastiner, faites-le intelligemment.

Transformez ces moments en périodes de réflexion.

- Procrastiner pour innover : Parfois, la procrastination ouvre la porte à des élans créatifs insoupçonnés. Autorisez-vous des pauses pour incuber des idées – mais avec modération.

- Micro-Procrastination : C'est-à-dire, des courtes pauses de 10-15 minutes pour faire quelque chose de totalement différent, comme une promenade rapide, un dessin aléatoire ou même une mini-séance de danse.



**DÉTOXIFIEZ,
PROCRASTINEZ
INTELLIGEMMENT,
ET FAITES DE CHAQUE
IDÉE UNE FLAMME
BRILLANTE !**



CHAPITRE



NUMÉRO 3

**LABORATOIRE DES IDÉES
BOURGEONNANTES**

**FAISONS-
LE**

Imaginez Paul, un entrepreneur passionné, qui organise régulièrement des réunions "brainstorming" en plein air avec son équipe.

Entre deux tasses de café et quelques croissants, ils laissent libre cours à leur créativité. Lors d'une de ces sessions, une idée lumineuse surgit, bouleversant leur approche du projet en cours.

Ce moment montre combien les interactions informelles et les idées partagées peuvent initier des changements révolutionnaires.



RÉSEAUTAGE INFORMEL

Les meilleures idées jaillissent souvent lors de conversations décontractées et informelles. Planifiez des rencontres relaxantes avec des amis ou des collègues.

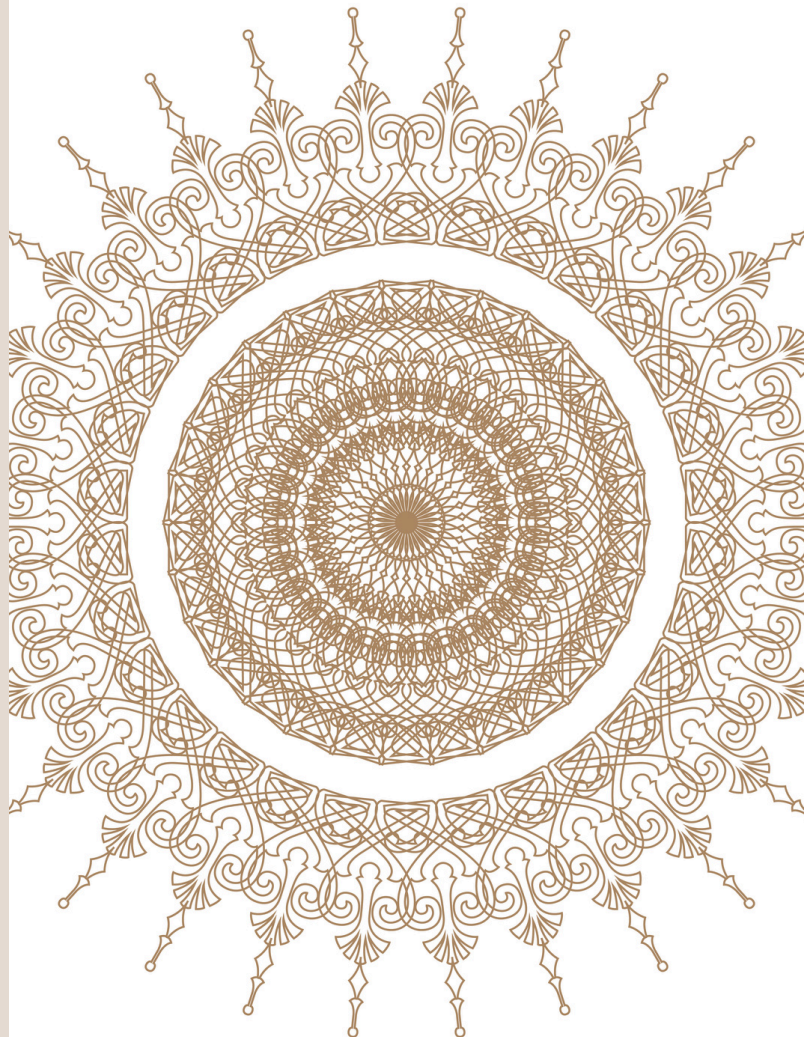
- Socialiser pour inventer : Les BBQ, brunchs et pique-niques peuvent être de véritables vortex de créativité. Apportez votre carnet de notes, juste au cas où une idée révolutionnaire surgit entre deux bouchées de salade de pommes de terre.
- Synergies imprévisibles : Pendant ces rencontres, n'hésitez pas à parler de vos projets, écouter les autres, et mélanger les idées comme une excellente salade composée.

VISION BOARDS ET MANDALAS

Créez un panneau de vision (vision board) en découpant des images, mots et phrases dans des magazines, ou dessinez votre propre tableau de rêve.

- Vision boards : Visualiser vos objectifs et vos rêves régulièrement aide à orienter votre inconscient vers leur réalisation. En bonus, c'est aussi un excellent moyen de déstresser.

- Mandalas d'objectifs : Dessinez des mandalas où chaque section représente une facette de vos objectifs. Les couleurs et formes peuvent aider à clarifier et motiver vos intentions.





**SOCIALISEZ, VISUALISEZ,
ET REGARDEZ VOS IDEES
BOURGEONNER COMME
JAMAIS !**



CHAPITRE



NUMÉRO 4

**NOURRISSEZ LA FLAMME DE
L'AUTODISCIPLINE**

**FAISONS-
LE**

Prenons l'exemple de Marc, un professionnel à l'emploi du temps chargé. Pour rester discipliné et productif, il a mis en place une routine matinale sacrée : méditation, un bon petit-déjeuner et une liste de priorités. Un jour, il décide de dévier de sa routine et se retrouve à procrastiner. Ce moment lui fait réaliser l'importance de rester fidèle à ses rituels pour maintenir sa productivité et sa motivation. Chaque petite action compte dans la construction de l'autodiscipline.

NOURRISSEZ LA FLAMME DE L'AUTODISCIPLINE

Routines qui pétillent

Trouver une routine quotidienne qui vous dynamise est crucial. Il peut s'agir de méditation, de yoga, de course à pied ou... de danser tel un pro sous la douche (attention, sol glissant).

- Morning boost : Le matin est un moment clé. Créez une routine qui vous réveille en douceur et vous prépare à affronter la journée avec enthousiasme.

- Evening wind down : En soirée, une routine apaisante vous aide à ralentir et à vous préparer pour un sommeil réparateur : lecture, méditation, ou musique relaxante.

Démon aux dodo : La puissance du sommeil

Ne sous-estimez jamais le pouvoir d'une bonne nuit de sommeil. C'est comme de souffler sur les braises de votre créativité et énergie.

- Régularité : Essayez de maintenir un horaire de coucher régulier, même les week-ends.

- Environnement : Créez un espace propice au sommeil. Pas de lumière bleue, une température confortable, et des draps propres et douillet.



FLAMME

2 COACHING

NOUS ESPÉRONS QUE CE MINI-GUIDE "BRÛLEZ VOS LIMITES" A RAVIVÉ LA FLAMME DE VOTRE DÉTERMINATION ET VOUS A FAIT SOURIRE.

SOUVENEZ-VOUS, LE CHEMIN VERS LA RÉUSSITE EST PARSEMÉ DE RIRES, DE GRILLADES D'IDÉES ET D'UNE TONNE DE ZÉNITUDE.

N'AYEZ PAS PEUR DE RÊVER GRAND, DE FAIRE DES ERREURS ET DE REPARTIR DU BON PIED. ENSEMBLE, TOUT EST POSSIBLE !

P.S. : N'OUBLIEZ PAS DE VOUS HYDRATER ET DE PORTER DE LA CRÈME SOLAIRE.

CES CONSEILS MARCHENT AUSSI POUR VOTRE SUCCÈS PERSONNEL, PAS SEULEMENT POUR BRONZER

WWW.FLAMME2COACHING.COM