




carole thériault
coach personnel et professionnel

www.caroletheriault.com

Téléphone : 819 682-8925

coach@caroletheriault.com

Quoi de plus approprié, en ce début de la nouvelle année 2012 que de prendre le temps de s'arrêter et de mettre sur papier les objectifs que vous aimeriez accomplir tant personnels que professionnels...

Pour faciliter votre réflexion, je vous présente le stimulateur d'idées pour vous inspirer...

STIMULATEUR D'IDÉES

Dimension matérielle

- ◆ Qu'aimeriez-vous acquérir en 2012?
- ◆ Quel serait le lieu de rêve où vous aimeriez passer quelque temps seul ou avec votre conjoint?
- ◆ Aimeriez-vous avoir une nouvelle résidence en compagnie ou un chalet?
- ◆ Comment aimeriez-vous simplifier votre vie?
- ◆ Quels « biens » aimeriez-vous posséder pour votre maison?

Dimension physique

- ◆ Quels changements aimeriez-vous voir dans votre corps?
- ◆ Quelles seraient vos habitudes de vie (alimentation, exercices, poids, etc.)?
- ◆ Aimeriez-vous avoir un entraîneur personnel?
- ◆ Aimeriez-vous participer à un marathon? Intégrer un nouveau sport?

Dimension affective

- ◆ Comment serait mon conjoint ou ma conjointe idéale?
- ◆ Comment voulez-vous vivre votre vie de couple?
- ◆ Qu'est-ce qui rendrait ma relation amoureuse stimulante et nourrissante?
- ◆ Quel type de relations voudriez-vous vivre au sein de votre famille?
- ◆ De quel type de relations voudriez-vous jouir avec vos enfants?
- ◆ Quel projet aimeriez-vous réaliser avec votre conjoint, votre famille?

Dimension sociale

- ◆ Quelles nouvelles amitiés aimeriez-vous nouer?
- ◆ Qui fréquenteriez-vous?
- ◆ Quelles activités feriez-vous ensemble?

Dimension financière

- ◆ Combien aimeriez-vous gagner la prochaine année?
- ◆ Que viseriez-vous comme valeur nette?
- ◆ Quels types d'investissements aimeriez-vous pouvoir faire?
- ◆ Combien d'argent aimeriez-vous économiser?
- ◆ Quelle nouvelle habitude financière souhaitez-vous développer?
- ◆ Quelle serait une nouvelle source de revenus que vous aimeriez avoir?

Dimension professionnelle

- ◆ Quel nouveau projet aimeriez-vous démarrer?
- ◆ Avez-vous un rêve que vous aimeriez réaliser?
- ◆ Quel serait le nouveau poste que vous aimeriez obtenir?
- ◆ Quelle passion souhaitez-vous développer?
- ◆ Aimeriez-vous avoir votre propre entreprise?
- ◆ Aimeriez-vous travailler à temps partiel?
- ◆ De quelle façon désirez-vous contribuer à la société?
- ◆ Quel talent pourriez-vous mettre à contribution pour rendre service et, ultérieurement, vous donner une satisfaction personnelle?

Dimension spirituelle

- ◆ Quel trait de caractère aimeriez-vous développer?
- ◆ Quel sens voudriez-vous donner à votre vie pour la prochaine année?
- ◆ Quelles émotions aimeriez-vous ressentir plus souvent?
- ◆ Quelles sont les nouvelles habitudes que vous souhaitez cultiver dans votre vie (méditation, prière, marche en nature, écriture, etc.)

Dimension de loisirs et de détente

- ◆ À quelles activités ou à quels passe-temps voudriez-vous vous adonner?
- ◆ Quel type de cours aimeriez-vous suivre (cuisine, pilotage, pêche sous-marine, guitare, karaté, danse, patins à roues alignées, deltaplane, etc.)?
- ◆ Quelles activités voudriez-vous faire avec votre conjoint?
- ◆ Quelles activités voudriez-vous faire seul ou avec des amis?
- ◆ Quelles expériences uniques aimeriez-vous vivre?
- ◆ Où aimeriez-vous voyager?
- ◆ Où aimeriez-vous prendre vos vacances cette année?

Carole Thériault

Coach personnel et professionnel

www.caroletheriault.com