

Plan d'action 2025

TRANSFORMER SA RÉALITÉ

1) Clarifier mes objectifs

- Définir les 3 choses que je souhaite changer ou améliorer dans ma vie.
- Écrire mes objectifs à court terme (3 à 6 mois) et long terme (1 an et plus).
- Visualiser ma version future, une fois mes objectifs atteints.

2) Identifier mes forces et mes limites

- Faire le point sur mes qualités et forces actuelles (style, caractère, compétences).
- Identifier les aspects de mon image ou de mon comportement que je souhaite améliorer.
- Prendre conscience de mes croyances limitantes et commencer à les challenger.

3) Créer un environnement propice au changement

- Désencombrer mon espace (armoire, bureau, domicile) pour créer une atmosphère positive.
- S'entourer de personnes inspirantes et bienveillantes.
- Créer une routine de bien-être (sport, méditation, soins personnels) qui me permette de me recentrer.

Plan d'action 2025

TRANSFORMER SA RÉALITÉ

4) Aligner mon image avec mes ambitions

- Évaluer mon style actuel et déterminer les pièces de ma garde-robe qui ne correspondent plus à mon image ou à mes ambitions.
- Repenser mon style vestimentaire pour qu'il reflète la meilleure version de moi-même.
- Planifier un shopping efficace pour acheter des pièces essentielles qui me font me sentir bien et confiante.

5) Prendre soin de mon corps et de mon esprit

- M'engager à prendre soin de ma santé physique (alimentation équilibrée, sport, sommeil).
- Travailler sur ma posture et mon langage corporel pour dégager plus de confiance.
- Pratiquer des activités qui me détendent et nourrissent mon esprit (lecture, méditation, moments de relaxation).

6) Oser m'affirmer et prendre des décisions

- Prendre des décisions alignées avec mes objectifs, même si elles semblent inconfortables.
- Apprendre à dire non et à poser des limites saines.
- Prendre des actions concrètes chaque jour pour avancer vers mes objectifs, même par de petites étapes.

Plan d'action 2025

TRANSFORMER SA RÉALITÉ

7) Suivre mes progrès et ajuster mon plan

- Suivre mes progrès chaque semaine : quels changements visibles, quelles actions accomplies ?
- Noter mes réussites et mes difficultés dans un carnet ou une application.
- Ajuster mes actions en fonction des obstacles rencontrés ou des nouvelles priorités qui émergent.

8) Célébrer chaque étape de ma transformation

- Fêter chaque petite victoire (même une tenue qui me fait me sentir superbe !).
- Remercier et honorer mon parcours.
- Partager mes réussites avec mes proches ou sur mes réseaux sociaux pour ancrer ma transformation.

Prête à aller plus loin et à transformer ta réalité ? Mon accompagnement personnalisé est là pour t'aider à aligner ton image à tes ambitions, renforcer ta confiance en toi et révéler la meilleure version de toi-même.

Écris-moi pour en savoir plus via instagram [@lux.harmonia](https://www.instagram.com/lux.harmonia) ou par mail : louisa.muller@luxharmonia.com

LUX &
HARMONIA



TRANSFORMER MA RÉALITÉ

PLAN D'ACTION POUR 2025

01. CLARIFIER MES OBJECTIFS

- Définir les 3 choses que je souhaite changer ou améliorer dans ma vie.
- Écrire mes objectifs à court terme (3 à 6 mois) et long terme (1 an et plus).
- Visualiser ma version future, une fois mes objectifs atteints.

02. IDENTIFIER MES FORCES/LIMITES

- Faire le point sur mes qualités et forces actuelles (style, caractère, compétences).
- Identifier les aspects de mon image ou de mon comportement que je souhaite améliorer.
- Prendre conscience de mes croyances limitantes et commencer à les challenger.

03. CRÉER UN ENVIRONNEMENT PROPICE AU CHANGEMENT

- Désencombrer mon espace (armoire, bureau, domicile) pour créer une atmosphère positive.
- Entourer-moi de personnes inspirantes et bienveillantes.
- Créer une routine de bien-être (sport, méditation, soins personnels) qui me permette de me recentrer.

04. ALIGNER MON IMAGE AVEC MES OBJECTIFS

- Évaluer mon style actuel et déterminer les pièces de ma garde-robe qui ne correspondent plus à mon image ou à mes ambitions.
- Repenser mon style vestimentaire pour qu'il reflète la meilleure version de moi-même.
- Planifier un shopping efficace pour acheter des pièces essentielles qui me font me sentir bien et confiante.

05. PRENDRE SOIN DE MON CORPS ET DE MON ESPRIT

- M'engager à prendre soin de ma santé physique (alimentation équilibrée, sport, sommeil).
- Travailler sur ma posture et mon langage corporel pour dégager plus de confiance.
- Pratiquer des activités qui me détendent et nourrissent mon esprit (lecture, méditation, moments de relaxation).

06. OSER M'AFFIRMER ET PRENDRE DES DÉCISIONS

- Prendre des décisions alignées avec mes objectifs, même si elles semblent inconfortables.
- Apprendre à dire non et à poser des limites saines.
- Prendre des actions concrètes chaque jour pour avancer vers mes objectifs, même par de petites étapes.

07. SUIVRE MES PROGRÈS ET AJUSTER MON PLAN

- Suivre mes progrès chaque semaine : quels changements visibles, quelles actions accomplies ?
- Noter mes réussites et mes difficultés dans un carnet ou une application.
- Ajuster mes actions en fonction des obstacles rencontrés ou des nouvelles priorités qui émergent.

08 CÉLÉBRER CHAQUE ÉTAPE DE MA TRANSFORMATION

- Fêter chaque petite victoire (même une tenue qui me fait me sentir superbe !).
- Remercier et honorer mon parcours.
- Partager mes réussites avec mes proches ou sur mes réseaux sociaux pour ancrer ma transformation.

GOOD LUCK,
YOU GOT THIS
Work Bestie!

@LOEWHALEY

