





# BuJoy

## C'EST QUOI ?

*La Méthode d'Auto-Coaching simple et efficace pour atteindre ses objectifs, reprogrammer son mental, apprendre à mieux se connaître et améliorer un peu plus chaque jour son quotidien, sa vision des choses et sa façon de penser.*

Vivre sa vie en mieux

*Le BuJoy est le meilleur outil pour :*

- ⊗ *Réfléchir à ses attentes et définir des objectifs de vie*
- ⊗ *Booster sa motivation et sa productivité au quotidien*
- ⊗ *Organiser sa vie professionnelle et personnelle*
- ⊗ *Développer de nouvelles habitudes de vie durables*
- ⊗ *Aller au bout des projets qui ont de l'importance*
- ⊗ *Reconditionner son mindset*
- ⊗ *Reconnaître les succès, victoires, avancées positives*
- ⊗ *Rayonner sa véritable et profonde personnalité*
- ⊗ *Prendre soin de son corps, coeur et esprit*

# BuJoy

## COMMENT FAIRE ?

*Remplis simplement ton BuJoy à la manière d'un agenda en y incluant des détails de ta vie personnelle.*

*L'auto-coaching ici est représenté par des questions qui te pousseront à la réflexion profonde. En écrivant tes pensées, tes succès, tes doutes etc... Tu avanceras à ton rythme dans ce que l'on appelle une introspection !*

*Un cheminement qui révélera ta bienveillance,  
ta sérénité, ton amour pour la vie,  
ton rayonnement intérieur...*

Dans cet agenda revisité, nul besoin de se cacher !

- ☉ *Sois sincère avec toi-même et tu avanceras d'un pas certain vers ta nouvelle vie !*
- ☉ *Focalise-toi sur le positif et la beauté qui t'entoure et tu rayonneras de toute ta lumière.*
- ☉ *Ne culpabilise pas et ne te juge pas si tout ne va pas comme tu le souhaites !*

# BuJoy

## COMMENT FAIRE ?

*Le BuJoy n'est pas daté ! Ce qui te permet de commencer n'importe quand dans l'année, pratique non ?*

*Il n'y a donc pas 365 jours mais 420, puisque les semaines du BuJoy sont adaptables à n'importe quelle semaine de l'année !*

*Mais que faire de ces 55 jours supplémentaires ?*

*Eh bien libre à toi de t'exprimer pleinement, de laisser libre court à ton imagination ! Tu peux en faire une "to do list", un emplacement dessin, un encart "journal intime" ou encore un emplacement pour y noter tes défis ...*

*Le but de ces journées "fantômes" est de te laisser carte blanche, alors amuse toi !*

*Tu y trouveras également des dessins, car l'art-thérapie est une très bonne technique pour lâcher prise, pour se retrouver avec soi-même, pour se détendre et prendre un moment pour soi !*

*Enfin, les encadrés "affiche ça sur ton miroir" sont ici pour t'aider à intégrer dans ton quotidien des petites astuces de développement personnel. Le but ici est de programmer ta journée dès le matin avec quelque chose qui te motive !*

Ton rayonnement commence maintenant ...!

# Bucket List

*Ecris tes rêves, tes projets, tes aspirations profondes pour les visualiser,  
les ancrer et les réaliser !*

→ dream →



*Le futur appartient à ceux qui croient en la beauté de leurs rêves*  
**Eleanor Roosevelt**

# Ma liste de Succès et fiertés personnelles

**Pour t'aider à développer ton estime, ta confiance, ta valeur, ton amour propre et même ta volonté : notes tes succès qu'ils soient minimes ou non, une victoire reste une victoire ! Tu te rendras compte à quel point tu es capable de faire les choses !**



Un jour tu pourras dire : "ça n'a pas été facile mais j'ai réussi !"

**Crois en toi**



# En cas de démotivation



**Personnes ressources positives :**

---

---

---

---

---

---

**Mon objectif :**

---

---

---

---

**La citation qui me motive :**

**Les chansons qui me motivent :**

---

---

---

---

---

---

**Mes récompenses :**

---

---

---

---

---

---

**NOTE :**

*Sois dans la bienveillance  
Change ton discours intérieur  
Pense à une personne qui t'inspire  
Persévérance, courage, détermination !*

**Moments dans ma vie où je me suis sentie invincible :**

---

---

---

---

# Faire quelque chose de mes sens



## Exercices à faire

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Musiques à écouter

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Films à regarder

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Livres à lire

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---