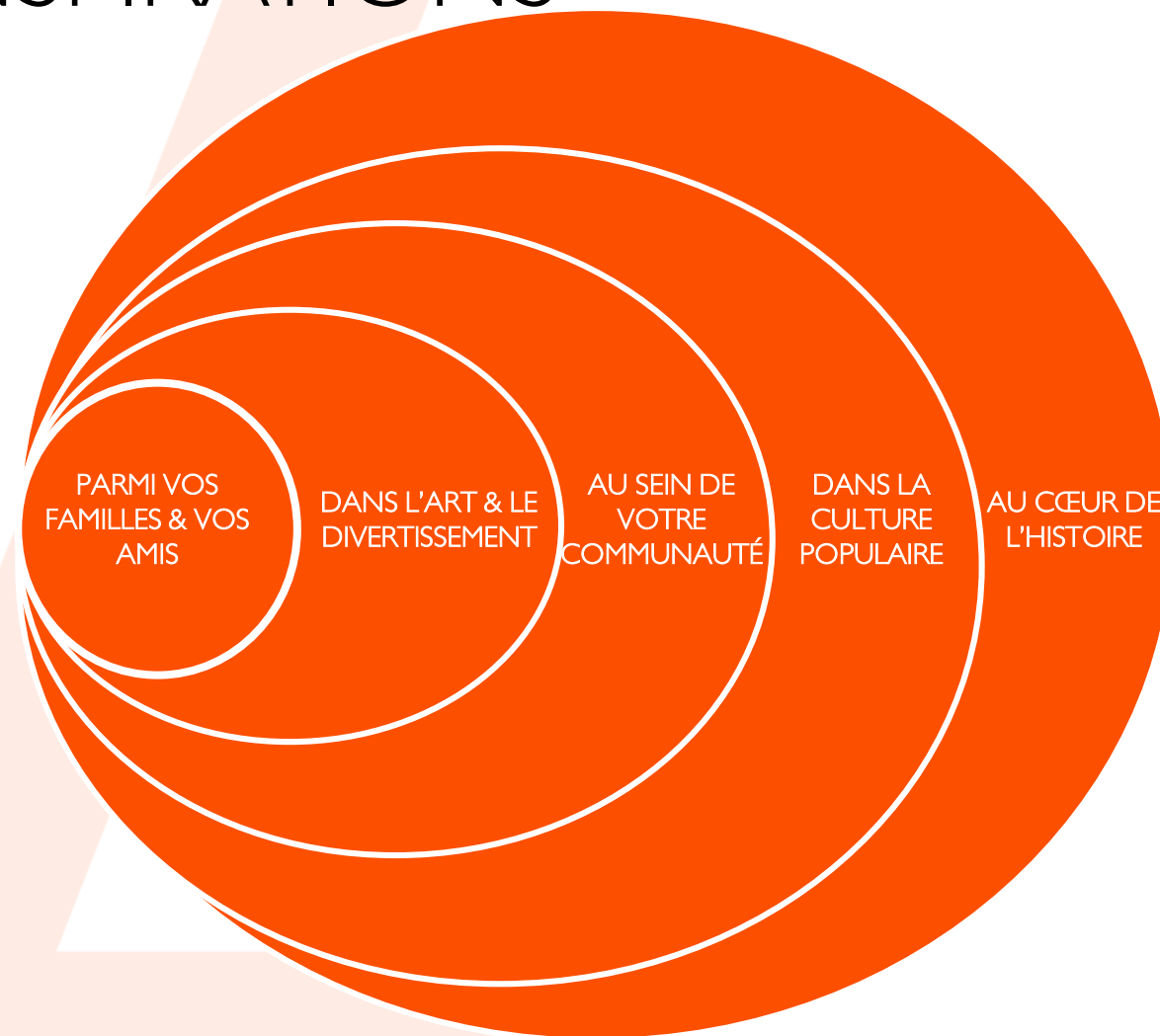


Téléchargez les exercices sur le site Lancaster Beauty – section LiveWithLight The School

Vidéo #3 Votre soleil intérieur

# VOS SOURCES D'INSPIRATIONS

Nous tirons tous notre inspiration de différentes sources et différents aspects de notre vie. Qu'est ce qui vous inspire ? Partagez-les avec les autres.



Vidéo #3 Votre soleil intérieur

# TROUVEZ VOS PASSIONS

Téléchargez les exercices sur le site Lancaster Beauty – section LiveWithLight The School

Qu'est ce qui recharge vos batteries ? (à l'exception du soleil et du café)

.....

Que faites vous quand vous avez besoin de vous reconnecter ?

.....

Comment retrouvez vous votre sereinité ?

.....

Quand j'étais enfant, je voulais être .....

# Vidéo #3 Votre soleil intérieur

## IDENTIFIER VOS VALEURS

Vous devez avoir les idées claires sur les valeurs qui vous animent, et vous inspirent. Ce sont elles qui vous permettront de vous différencier, et de vous engager dans la durée. Mettez ces valeurs en ordre pour vous-mêmes. Ajoutez de nouveaux qui vous font sens.

Vos valeurs :

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Aventure      Beauté

Audace      Liberté

Justice

Empathie

Creativity

Vidéo #3 Votre soleil intérieur

# ECRIVEZ VOS OBJECTIFS

Pensez à votre vie dans son ensemble et déterminez quels sont vos objectifs, et pourquoi.

| JE VEUX | PARCE QUE |
|---------|-----------|
|         |           |

Comment comptez-vous y arriver ? Quels sont les petits pas que vous pouvez mettre en place dès demain pour y parvenir ?

.....