



TON GUIDE OFFERT

7 clefs

*pour mieux gérer ton temps
et atteindre tes objectifs*

JIHANE D'AMBITION ÉPANOUIE



Hello !

Félicitations !

Je suis contente que tu fasses ce premier pas.

Tout le monde veut atteindre ses objectifs. Que ce soit acheter une nouvelle maison, faire du sport, changer de travail ou être plus organisée. Réaliser ses buts apporte une satisfaction personnelle.

Je comprends ta situation. L'impression d'être submergée par les événements de la vie, dans un quotidien à 100 km/h. Tes émotions prennent le dessus et finalement, tu ne sais pas par où commencer.

Il existe des moyens d'atteindre tes buts, même lorsque tu es stressée ou que tu te sens perdue. Il y a de nombreuses façons de réaliser ses objectifs, peu importe ton état. À travers ce guide, je te donne quelques clefs pour y arriver.

Si cette aventure t'intéresse, je te propose de me suivre.

Je suis Jihane, Coach en PNL certifiée.

J'ai fondé « Ambition Épanouie » pour accompagner les femmes à atteindre leurs objectifs, mieux gérer leur temps pour gagner en confiance en soi.

Tu as la motivation nécessaire pour atteindre tes aspirations ?

Alors, commençons !



Ambition Épanouie

COPYRIGHT © 2021 AMBITION ÉPANOUIE.
TOUS DROITS RESERVES



“ J’ai appris il y a longtemps
qu’il y a quelque chose de
pire que de rater l’objectif :
ne pas passer à l’action. ”
Mia Hamm



Ambition Épanouie

COPYRIGHT © 2021 AMBITION ÉPANOUIE.
TOUS DROITS RESERVES



1. Faire le bilan

Pour bien commencer et évaluer tes besoins, je te propose:

- De prendre du temps pour toi, en t'isolant au calme afin de te poser les bonnes questions. C'est l'occasion de faire un travail d'introspection. Oui, car on peut avoir tendance à fuir la solitude à travers différentes occupations comme les réseaux sociaux. Ainsi, éloigne-toi de toutes distractions, éteins ton portable ou mets-le en mode avion.
- Prépare-toi une tasse de thé ou de café pour entreprendre ce nouveau voyage.
- Utilise ton plus beau stylo et carnet. Il faut que tu te sentes à l'aise.

Voici les 5 questions:

1. Quelles sont tes réussites des années précédentes ?
2. Comment as-tu fait pour y arriver ?
3. Où veux tu aller ?
4. Quels sont les objectifs que tu souhaites atteindre ?
5. Qu'est-ce qui te rendra heureuse ?

Tu peux répondre à ces questions à différents moments. Le plus important, c'est que tes ambitions soient mises au clair.

Le fait de les écrire augmentera la possibilité de les réaliser.

Après cette étape effectuée, tu es prêt pour faire le bilan de tes buts que tu veux accomplir durant l'année.



Ambition Épanouie

COPYRIGHT © 2021 AMBITION ÉPANOUIE.
TOUS DROITS RESERVES

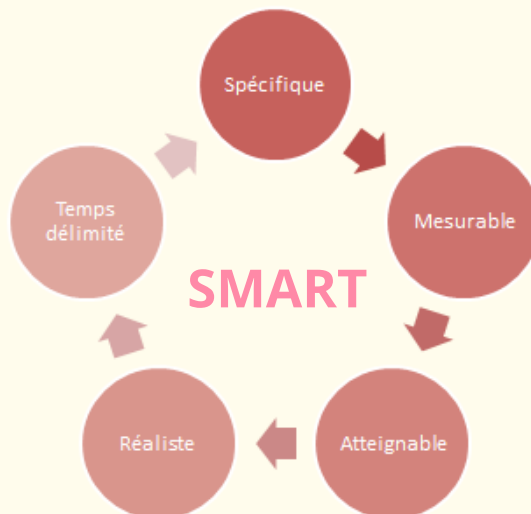


2. Des objectifs SMART(E)

Des objectifs SMART(E) ? Que cela signifie-t-il ?

SMART(E) est un acronyme qui me permet d'affiner tes buts. En voici les explications.

- **S**pécifique: l'objectif doit être précis et clair
- **M**esurable : pouvoir mesurer la progression
- **A**tteignable : il doit être ambitieux et accessible
- **R**éalisable : l'objectif doit être en fonction de vos capacités
- **T**emps délimité : définir un délai



Le E à la fin de SMART(E), c'est pour la partie écologique.

- **É**cologique: bien pour soi-même dans sa vie et émotionnellement

Demande-toi si tes buts répondent bien aux critères **SMART(E)**.



Ambition Épanouie

COPYRIGHT © 2021 AMBITION ÉPANOUIE.
TOUS DROITS RESERVES



3. Un vision-board

Si tu aimes visualiser tes objectifs, je te recommande de créer un vision board (un tableau de visualisation).

Cela consiste à mettre sous forme d'image tes buts que tu mettras sur un support pour les concrétiser.

Il peut représenter tes ambitions à court, moyen et/ou long terme.

Les avantages:

Le fait de visualiser tes objectifs en image tous les jours te permettra de rester concentrée sur tes buts.

C'est une sorte d'aide-mémoire, un rappel de ce que tu veux réaliser. Cela renouvellera ta motivation et agira positivement sur tes émotions.

Les thèmes :

Elle peut concerner toutes sortes de thématique

- Personnelle (voyage, santé, famille, sport, etc.)
- Professionnelle (reconversion professionnelle, l'entrepreneuriat, promotion, formation...)



Ambition Épanouie

COPYRIGHT © 2021 AMBITION ÉPANOUIE.
TOUS DROITS RESERVES

Le contenu d'un vision board :

Le vision board peut être constitué de plusieurs éléments. Laisse ton imagination s'exprimer

- Photos personnelles
- Photos ou images prises sur internet
- Images à partir d'un magazine
- Citations



En parallèle de ton vision board, il est très bien de réaliser ton planning annuel.



Ambition Épanouie

COPYRIGHT © 2021 AMBITION ÉPANOUIE.
TOUS DROITS RESERVES



4. Planification Annuelle

Pour avoir une visibilité sur l'année, il est bien de garder en vue ses objectifs pour les atteindre. Il est donc indispensable de les planifier.

Je te propose ainsi une méthode simple pour t'organiser et enlever cette charge mentale que tu peux avoir.

Diviser l'année en 4 parties, soit par trimestre :

- **Trimestre 1 : Janvier-Février-Mars**
- **Trimestre 2 : Avril-Mai-Juin**
- **Trimestre 3 : Juillet-Aout-Septembre**
- **Trimestre 4 : Octobre-Novembre-Décembre**

Fixe-toi 1 à 3 projets par trimestre.

Cela t'évitera d'être surchargée et d'abandonner tes projets.

On peut être tellement motivée à commencer tout à la fois, qu'on se disperse jusqu'à ne plus savoir où donner de la tête.

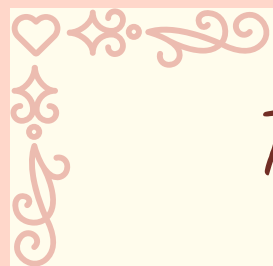
- Décompose tes objectifs en différentes tâches.
- Quand veux-tu les atteindre ?
- Combien de temps souhaites-tu consacrer à ces projets ?



Ambition Épanouie

COPYRIGHT © 2021 AMBITION ÉPANOUIE.
TOUS DROITS RESERVES





Trimestre: _____

OBJECTIFS

DATE DE FIN

DURÉE

NOTES



Ambition Épanouie

COPYRIGHT © 2021 AMBITION ÉPANOUIE.
TOUS DROITS RESERVES



5. Planification mensuelle

Comme pour la planification annuelle, définis 1 à 3 objectifs à atteindre dans le mois. Ils peuvent être en relation avec les buts que tu t'es fixés pour l'année.

Demande-toi quelles sont tes priorités (rendez-vous, les emails à envoyer, les coups de téléphone à effectuer...)?

C'est également un moyen d'avoir une visibilité sur les événements à venir (mariage, baptême, rendez-vous professionnel, etc.) C'est pour toi un moyen de décomposer tes objectifs de l'année dans le mois.

Par exemple, si tu veux apprendre une nouvelle langue, tu peux te fixer le nombre de leçons que tu juges nécessaire afin d'atteindre le niveau souhaité.



Ambition Épanouie

COPYRIGHT © 2021 AMBITION ÉPANOUIE.
TOUS DROITS RESERVES





Mois: _____

OBJECTIFS PRINCIPAUX

☐

☐

☐

SEMAINE 1

SEMAINE 2

SEMAINE 3

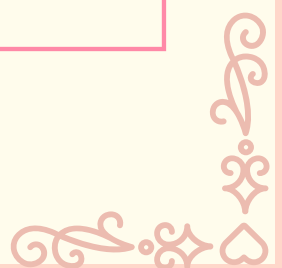
SEMAINE 4

NOTES



Ambition Épanouie

COPYRIGHT © 2021 AMBITION ÉPANOUIE.
TOUS DROITS RESERVES



6. Planification hebdomadaire

Concernant ta semaine, planifie-la chaque dimanche.

Recense tes projets à réaliser. Attribue-leur un créneau horaire et n'hésite pas à les diviser en sous-tâches.

Bloque également un temps pour te reposer ou pour t'adonner à tes activités favorites.

Et s'il y a une journée ou un après-midi pendant laquelle tu veux te détendre, marque-le !



Ambition Épanouie

COPYRIGHT © 2021 AMBITION ÉPANOUIE.
TOUS DROITS RESERVES





Semaine: _____

OBJECTIFS PRINCIPAUX

☐

☐

☐

☐

☐

☐

ACTIVITÉS

NOTES

LUNDI

MARDI

MERCREDI

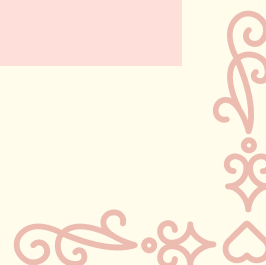
JEUDI

VENDREDI



Ambition Épanouie

COPYRIGHT © 2021 AMBITION ÉPANOUIE.
TOUS DROITS RESERVES



7. Planification quotidienne

Pour être efficace, programme ta journée la veille.

Ainsi quand tu te lèveras, tu sauras par quoi commencer . Tu seras plus motivée et ainsi, tu pourras dire adieu au stress lié à la planification.

Tu perdras également moins de temps et seras plus productive. Lorsque l'on se réveille le matin et qu'on est face à une montagne de tâches à réaliser, on a tendance à se décourager et on se perd dans la spirale des réseaux sociaux.

Je te conseille de faire une **To-Do List**, où tu répartiras chaque tâche de ta journée.

Tu peux également noter le temps que tu veux leur accorder.

Cependant, soit indulgente envers toi si tu n'arrive pas à tout réaliser dans le temps imparti. Sache que les imprévus font partie du quotidien. C'est ce qui donne de la beauté à la vie.

Si tu as surestimée la durée d'une tâche, tu peux pour la prochaine fois lui donner une plus grande plage horaire.

Enjoy it and Relax!



Ambition Épanouie

COPYRIGHT © 2021 AMBITION ÉPANOUIE.
TOUS DROITS RESERVES





Jour: _____

OBJECTIFS PRINCIPAUX

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

ACTIVITÉS

--

NOTES

--

JOURNÉE

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	



Ambition Épanouie

COPYRIGHT © 2021 AMBITION ÉPANOUIE.
TOUS DROITS RESERVES



Bravo à toi
d'être arrivée jusque-là !

Tu as maintenant les 7 clefs pour mieux gérer ton temps
et atteindre tes objectifs.



Ambition Épanouie

Tu peux bien évidemment réutiliser ce guide
autant de fois que tu le souhaites.
Tu as la possibilité de me contacter et me rejoindre sur :

 Instagram : **@ambition.épanouie**

 mon site: **<https://ambitionepanouie.com/>**

À bientôt!



Ambition Épanouie

