



7 DIMANCHES
PAR SEMAINE

Comment décoller la pulpe qui vous empêche

de trouver l'idée GÉNIALE

(& juteuse) du job de vos Rêves ?

www.7dimanchesparsemaine.com

Le problème au départ : ce que vous croyez comme 99% des actifs de la Planète

Répondez à cette question. : **Avez-vous la vie dont vous rêviez à vos 20 ans ?**

Pas d'affolement, si vous n'avez pas la réponse... car vous faites peut-être partie des 87% qui ne se souviennent pas de la vie idéale dont ils rêvaient avant d'être engloutis par les engrenages du monde du Travail.

Hummm... « TRAVAIL », ce mot qui vous fait tellement vibrer issu du mot latin « Tripalium » signifiant un instrument de contrainte et de torture où le travail est effectué de force...

Vous comprenez tout de suite mieux pourquoi, naturellement, vous cherchez à moins travailler car comme pour la majorité, vous travaillez pour gagner votre vie et vous vous dites « que si vous n'aviez pas besoin d'argent pour vivre, vous ne travailleriez pas ou vous feriez autre chose ».

Votre travail est une contrainte : juste un outil pour remplir à minima votre survie matérielle et vous n'éprouvez aucune expansion personnelle, encore moins de plaisir et je ne parle même pas d'un sentiment de bonheur ou de contribution au bonheur des autres.

Normal ! PERSONNE ne peut éprouver du plaisir ou un sentiment d'épanouissement quelconque sous la contrainte.



Et si vous aviez un job qui vous fait vibrer au service du style de vie que vous souhaitez ?

Et si vous étiez payé pour faire ce que vous adorez ?

Ça changerait tout non ?...

Voici les 4 étapes pour vous rapprocher de votre idée en Or pour créer le Business qui vous passionne,

celle qui vous fait dire « Waouh »,

celle qui peut tout changer dans votre vie,

celle qui est sans concession, ni compromis



Etape N°1

Quelle vie voulez-vous vraiment ?

Dans cette première étape, je vous propose de faire une « halte » et avant toute chose de clarifier ce que vous voulez vraiment comme style de vie :
savoir précisément ce que vous voulez et ce que vous ne voulez plus.

Vos idées et votre nouveau Business devront être en accord avec votre style de vie, et non l'inverse ! Pour cela, je vous propose les 2 exercices suivants

Dans les 2 colonnes suivantes, notez d'abord ce que vous ne voulez absolument plus puis transformez-les à 360° en ce que vous voulez. Dans cette dernière colonne, choisissez les 3 « galets » qui deviendront vos points de focus

Ce que je ne veux plus

- 1/
- 2/...etc

Ce que je veux

- 1 liste de 15 choses
- Chaque point est suffisamment précis
- Ne pas se limiter !

Quelques questions complémentaires pour vous aider à creuser votre essentiel !

- Avez-vous nourri tous vos domaines de vie ?
- Pourquoi voulez-vous cela ?
- Qu'est-ce que cela va vous permettre ?
- Si vous aviez tout ce que vous désirez, que feriez-vous ?
- Vos 3 objectifs « PRIO » sont :
 1. -----
 2. -----
 3. -----



Etape N°2

Qu'est-ce qui vous fait vibrer ?

*Dans cette 2ème étape, allez visiter ce qui vous fait vibrer :
cette étape est avant tout une exploration de votre « intérieur ».*

Elle nécessitera certainement du temps et surtout bien écouter ce que vous vous ressentez intérieurement et le formaliser rapidement par écrit avec les mots qui vous viennent. Jolis cahiers et, stylos, l'heure due l'écriture est arrivée !

Qu'est-ce qui vous fait vibrer ?

➤ *Identifiez vos moments de joie*

Dans votre quotidien ?

A vous ! :



Procurez-vous un joli cahier dédié à la recherche de vos moments d'enthousiasme. Pendant 1 semaine, tenez un véritable cahier de bords où vous noterez les moments et activités où vous avez ressenti de l'enthousiasme et de la joie. Ne négligez rien, derrière des moments qui ne semblent pas avoir un lien avec un job possible, il y a souvent la source de votre « activité passion ».

Posez-vous la question :

« pourquoi cela m'a mis dans un tel état de joie ? », notez l'intensité de 1 à 10. Regardez les points communs de ces moments

Qu'est-ce qui vous fait vibrer ?

➤ Différencier vos passions et champs d'intérêt

- ❑ Qu'est-ce qui retient sans cesse votre attention et qui revient en permanence dans vos discussions, activités, rêverie ?



A vous ! :

1. Listez ce que vous adorez faire
2. Différenciez vos loisirs/centres d'intérêt de vos passions
3. Relevez 1 ou 2 passions maximum

Qu'est-ce qui vous fait vibrer ?

➤ *Décrivez votre journée de rêve*

- La journée typique de votre quotidien dans votre vie de rêve
- Les ressentis et les occupations



A vous ! :

Mettez-vous dans un endroit calme, prenez votre cahier ou un dictaphone. Laissez-vous aller à imaginer une journée de votre vie de rêve (attention : ce n'est pas la journée exceptionnelle d'un millionnaire !), décrivez votre emploi du temps, avec qui vous êtes, ce que vous faites et ce que vous ressentez



Etape N°3

*Découvrez ce pourquoi
vous êtes doué : où est votre Génie?*

Dans cette 3ème étape, côtoyez votre talent unique, cette façon subtile dont seul vous faites les choses d'une certaine façon:

cette étape peut vous demander du temps et de revenir sans cesse préciser un ressenti.

Où est votre Génie ?

➤ Relevez vos symptômes de Génie

- Ce vous faites très facilement et avec fluidité
- Le temps est extensible
- Rapport élevé temps/plaisir

 A vous ! :

A partir des réponses que vous avez notées dans votre cahier sur les étapes précédentes, commencez à identifier celles qui vous procurent ces 3 sensations : fluidité, temps qui s'arrête, et plaisir intense

Où est votre Génie ?

➤ Sondez votre « perle »

- ❑ Avoir conscience d'un talent pour lequel on est doué, qui procure d'énormes bénéfices de Bien-Être pour vous mais également pour les autres
- ❑ Votre perle est contenue comme à l'intérieur d'un jeu de poupées russes



A vous ! :

1. Souvenez-vous d'une fin de journée où vous vous êtes assis et où vous étiez très fière de votre journée : qu'aviez-vous accompli ? Pourquoi vous sentiez-vous autant nourri ?
2. Demandez à 5 personnes que vous appréciez de décrire la qualité « extra » ordinaire qu'ils vous accordent



Etape N°4

Cousez de fil d'Or votre idée

*Dans cette 2ème étape, allez visiter ce qui vous fait vibrer :
cette étape est avant tout une exploration de votre « intérieur ».*

Elle nécessitera certainement du temps et surtout bien écouter ce que vous vous ressentez intérieurement et le formaliser rapidement par écrit avec les mots qui vous viennent. Jolis cahiers et, stylos, l'heure due l'écriture est arrivée !

Découvrez votre idée

➤ Elle est au carrefour

- de vos passions
- de votre espace de Génie
- De votre Mission de Vie (votre port de destination)

Attention :



Vous pouvez aboutir à une description d'un métier qui n'existe pas encore ou qui ne porte pas de nom « tout fait » et c'est très bien, n'éliminez pas votre idée sous prétexte que cela n'est pas possible car c'est faux... il suffira juste d'ajuster le plan de réalisation de départ !



7 DIMANCHES
PAR SEMAINE

D'autres outils & conseils pour aller plus loin, cliquez pour vous inspirer :

[Comment arrêter de croire en ce gros mensonge qui vous empêche d'avancer ?](#)

[Comment rendre votre créativité compatible avec des revenus bien dodus ?](#)

[La cerise sur le Gâteau pour votre Business Passion ? Le détail en 9 points que les livres Marketing ne vous expliqueront jamais](#)

[Une méthode simple comme « bonjour » pour commencer la Vie & et le Job de vos Rêves](#)

[6 épisodes pour assumer votre changement de cap face à vos proches sans vous sentir ridicule !](#)



Tous mes vœux de succès,

Vivez **7** DIMANCHES dès la semaine prochaine
PAR SEMAINE

A plaisir de vous retrouver très vite,

Géraldine