LES RENDEZ-VOUS D'ACTION

Cahier de Live

une année pour bâtir sa vie



26 lives · 12 domaines de vie

Un samedi sur deux, 10 h (heure de Montréal) · novembre 2026 à octobre 2027

On ne se contente pas d'écouter.
On fait le travail, ensemble.

Ce cahier appartient à : _____

Comment utiliser ce cahier

Chaque live a la même fiche de trois pages. Je n'ai qu'à regarder la date, l'heure et le titre, puis je fais le travail, étape par étape.

D'où je viens

1. Mon passé : lignée, enfance, adolescence, vie d'adulte, 5 dernières années, dernière année
2. Moi, aujourd'hui
3. Les faits qui ont tout changé
4. Mes ressources pour évoluer

Où je vais

5. Ma vision à 1 an et à 5 ans
6. La distance entre mon présent et mon futur
7. Mes étapes, du plus petit pas au plus grand
8. Mon mindset
9. Ce qui peut m'aider : Ÿūkīrä et spécialistes

Mon plus petit pas

À la fin de chaque live, l'étape 1 de mon escalier est mon action de la semaine. Je la partage dans le chat, et on en fait le suivi au live suivant.

Notre charte

- Ce qui est partagé dans le live reste dans le live
- On écoute sans juger et sans donner de conseils non demandés
- Chacun peut passer son tour, écrire en silence ou garder ses réponses pour soi
- Si un souvenir devient trop lourd, on fait une pause et on en parle à une personne de confiance ou à un professionnel

Le programme de l'année

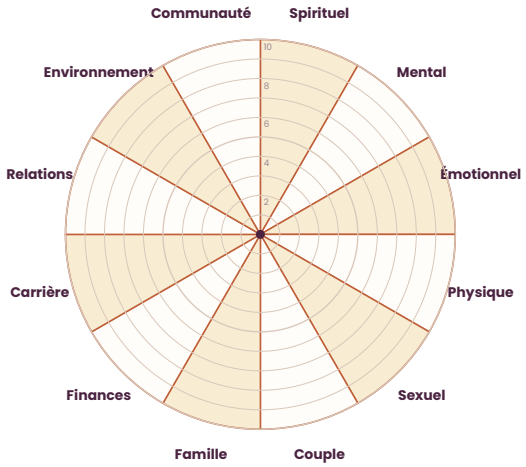
Un samedi sur deux, 10 h (heure de Montréal).

N°	Samedi	Live	Domaine	J'étais là
1	**7 novembre**	La roue de ma vie	Ma vie dans son ensemble	☐
2	**21 novembre**	Ma relation au sens et au divin	Spirituel	☐
3	**5 décembre**	Mes pensées et mes croyances	Mental : pensées et croyances	☐
4	**19 décembre**	Ressentir sans me noyer	Émotionnel	☐
5	**2 janvier**	Clôturer 2026, ouvrir 2027	Mon année 2026	☐
6	**16 janvier**	Mon corps, ma maison	Physique et santé	☐
7	**30 janvier**	Me sentir en sécurité avec la nourriture	Alimentation	☐
8	**13 février**	Mon corps m'appartient	Sexuel et intimité	☐
9	**27 février**	Mon image, mon identité	Image et apparence	☐
10	**13 mars**	La relation que je choisis	Couple	☐
11	**27 mars**	Ma famille et mes loyautés	Famille	☐
12	**10 avril**	Le parent que je choisis d'être	Parentalité	☐
13	**24 avril**	Mon histoire avec l'argent	Finances	☐
14	**8 mai**	Mon système financier	Finances : mon système	☐
15	**22 mai**	Ma vocation	Carrière	☐
16	**5 juin**	Lancer mon projet	Entreprise	☐
17	**19 juin**	Choisir mon cercle	Relations et amitiés	☐
18	**3 juillet**	Mon lieu de vie	Environnement et lieu de vie	☐
19	**17 juillet**	Ma contribution	Communauté	☐
20	**31 juillet**	Mi-parcours : ma roue a-t-elle bougé?	Ma vie dans son ensemble	☐
21	**14 août**	M'ouvrir au monde	Voyages	☐
22	**28 août**	Mes rêves d'enfance	Talents et créativité	☐
23	**11 septembre**	Mes limites et mon discernement	Protection et limites	☐
24	**25 septembre**	Organiser ma vie	Organisation et équilibre	☐
25	**9 octobre**	Ma vision en projets	Ma vision	☐
26	**23 octobre**	Bilan de l'année et célébration	Mon année	☐

RENDEZ-VOUS D'ACTION N° 1 · AVANT DE COMMENCER

Ma roue de départ

Pour chaque domaine, je me donne une note de 0 (centre) à 10 (bord) et je colorie jusqu'à ma note. Mon domaine le plus bas devient le domaine de ce live.



Domaine	Ma note /10	Ce qui explique ma note
Spirituel		
Mental		
Émotionnel		
Physique		
Sexuel		
Couple		
Famille		
Finances		
Carrière		
Relations		
Environnement		
Communauté		

Le domaine que je travaille aujourd'hui : _____

La roue de ma vie

Date : samedi 7 novembre 2026 **Heure :** 10 h (heure de Montréal)

Domaine : Ma vie dans son ensemble

Question d'ouverture · Dans quel domaine de ta vie te sens-tu encore en mode survie?

1 Mon passé dans ce domaine

Période	Ce que j'ai vécu ou vu dans ce domaine
Transgénérationnel mes grands-parents, mes parents	
Mon enfance	
Mon adolescence	
Ma vie d'adulte	
Les 5 dernières années	
La dernière année	

2 Moi, aujourd'hui

Ma note aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qui je suis aujourd'hui dans ce domaine

3 Les faits qui ont tout changé

ce qui a fait reculer ou évoluer ce domaine

Quand	Le fait	Ce que ça a changé ou fait évoluer

La roue de ma vie

Date : samedi 7 novembre 2026 **Heure :** 10 h (heure de Montréal)

Domaine : Ma vie dans son ensemble

4 Mes ressources pour évoluer

Selon moi, j'ai…	Oui	En partie	Non	Ce qui me manque
Les ressources temps, argent, outils	☐	☐	☐	
Les capacités	☐	☐	☐	
Les connaissances	☐	☐	☐	

5 Ma vision

D'ici 1 an

D'ici 5 ans

6 La distance entre mon présent et mon futur

Aujourd'hui | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ma vision

J'entoure où je me situe sur le chemin vers ma vision (1 = très loin, 10 = j'y suis).

Ce qui sépare mon présent de mon futur

La roue de ma vie

Date : samedi 7 novembre 2026 **Heure :** 10 h (heure de Montréal)

Domaine : Ma vie dans son ensemble

7 Mes étapes importantes

du plus petit pas à la plus grande étape

1 Le plus petit pas : je le fais d'ici le _____

2

3

4

5 La plus grande étape

8 Mon mindset repose sur...

je coche ce qui me porte en ce moment

- ☐ Confiance
- ☐ Foi
- ☐ Estime de moi
- ☐ Espoir
- ☐ Chance
- ☐ Peur
- ☐ Doutes
- ☐ Autre :

Ce qui domine en moi, et pourquoi

Ce que je choisis de nourrir

9 Ce qui peut m'aider

LES RESSOURCES ŸŪKĪRÄ

- ☐ Routine de vie
- ☐ Cahier « Ma vie de rêve »

LES SPÉCIALISTES

- ☐ Coach de vie
- ☐ Psychothérapeute

PROCHAIN LIVE

Samedi 21 novembre 2026 · 10 h (heure de Montréal) · **« Ma relation au sens et au divin »** · Spirituel

Ma relation au sens et au divin

Date : samedi 21 novembre 2026 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Spirituel

Question d'ouverture · Si tu devais décrire Dieu, l'univers ou la vie en un seul mot, lequel choisirais-tu?

1 Mon passé dans ce domaine

Période	Ce que j'ai vécu ou vu dans ce domaine
Transgénérationnel mes grands-parents, mes parents	
Mon enfance	
Mon adolescence	
Ma vie d'adulte	
Les 5 dernières années	
La dernière année	

2 Moi, aujourd'hui

Ma note aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qui je suis aujourd'hui dans ce domaine

3 Les faits qui ont tout changé

ce qui a fait reculer ou évoluer ce domaine

Quand	Le fait	Ce que ça a changé ou fait évoluer

Ma relation au sens et au divin

Date : samedi 21 novembre 2026 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Spirituel

4 Mes ressources pour évoluer

Selon moi, j'ai…	Oui	En partie	Non	Ce qui me manque
Les ressources temps, argent, outils	☐	☐	☐	
Les capacités	☐	☐	☐	
Les connaissances	☐	☐	☐	

5 Ma vision

D'ici 1 an

D'ici 5 ans

6 La distance entre mon présent et mon futur

Aujourd'hui | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ma vision

J'entoure où je me situe sur le chemin vers ma vision (1 = très loin, 10 = j'y suis).

Ce qui sépare mon présent de mon futur

Ma relation au sens et au divin

Date : samedi 21 novembre 2026 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Spirituel

7 Mes étapes importantes

du plus petit pas à la plus grande étape

1 Le plus petit pas : je le fais d'ici le _____

2

3

4

5 La plus grande étape

8 Mon mindset repose sur...

je coche ce qui me porte en ce moment

- ☐ Confiance
- ☐ Foi
- ☐ Estime de moi
- ☐ Espoir
- ☐ Chance
- ☐ Peur
- ☐ Doutes
- ☐ Autre :

Ce qui domine en moi, et pourquoi

Ce que je choisis de nourrir

9 Ce qui peut m'aider

LES RESSOURCES ŸŪKĪRÄ

- ☐ Wellness Flow · La Mystique
- ☐ Tome I « L'art d'être au centre de son monde »

LES SPÉCIALISTES

- ☐ Accompagnant·e spirituel·le
- ☐ Guide de ma tradition

PROCHAIN LIVE

Samedi 5 décembre 2026 · 10 h (heure de Montréal) · **« Mes pensées et mes croyances »** · Mental : pensées et croyances

Mes pensées et mes croyances

Date : samedi 5 décembre 2026 **Heure :** 10 h (heure de Montréal)

Domaine : Mental : pensées et croyances

Question d'ouverture · Quelle phrase entendais-tu souvent quand tu étais enfant?

1 Mon passé dans ce domaine

Période	Ce que j'ai vécu ou vu dans ce domaine
Transgénérationnel mes grands-parents, mes parents	
Mon enfance	
Mon adolescence	
Ma vie d'adulte	
Les 5 dernières années	
La dernière année	

2 Moi, aujourd'hui

Ma note aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qui je suis aujourd'hui dans ce domaine

3 Les faits qui ont tout changé

ce qui a fait reculer ou évoluer ce domaine

Quand	Le fait	Ce que ça a changé ou fait évoluer

Mes pensées et mes croyances

Date : samedi 5 décembre 2026 **Heure :** 10 h (heure de Montréal)

Domaine : Mental : pensées et croyances

4 Mes ressources pour évoluer

Selon moi, j'ai…	Oui	En partie	Non	Ce qui me manque
Les ressources temps, argent, outils	☐	☐	☐	
Les capacités	☐	☐	☐	
Les connaissances	☐	☐	☐	

5 Ma vision

D'ici 1 an

D'ici 5 ans

6 La distance entre mon présent et mon futur

Aujourd'hui | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ma vision

J'entoure où je me situe sur le chemin vers ma vision (1 = très loin, 10 = j'y suis).

Ce qui sépare mon présent de mon futur

Mes pensées et mes croyances

Date : samedi 5 décembre 2026 **Heure :** 10 h (heure de Montréal)

Domaine : Mental : pensées et croyances

7 Mes étapes importantes

du plus petit pas à la plus grande étape

1 Le plus petit pas : je le fais d'ici le _____

2

3

4

5 La plus grande étape

8 Mon mindset repose sur...

je coche ce qui me porte en ce moment

- ☐ Confiance
- ☐ Foi
- ☐ Estime de moi
- ☐ Espoir
- ☐ Chance
- ☐ Peur
- ☐ Doutes
- ☐ Autre :

Ce qui domine en moi, et pourquoi

Ce que je choisis de nourrir

9 Ce qui peut m'aider

LES RESSOURCES ŸŪKĪRÄ

- ☐ Wellness Flow · La Mystique
- ☐ Livre « Le bon choix »

LES SPÉCIALISTES

- ☐ Psychothérapeute
- ☐ Coach certifié·e

PROCHAIN LIVE

Samedi 19 décembre 2026 · 10 h (heure de Montréal) · **« Ressentir sans me noyer »** · Émotionnel

Ressentir sans me noyer

Date : samedi 19 décembre 2026 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Émotionnel

Pendant mon voyage en Afrique de l'Ouest : live en coulisses ou rediffusion.

Question d'ouverture · Quelle émotion as-tu le plus ressentie cette année?

1 Mon passé dans ce domaine

Période	Ce que j'ai vécu ou vu dans ce domaine
Transgénérationnel mes grands-parents, mes parents	
Mon enfance	
Mon adolescence	
Ma vie d'adulte	
Les 5 dernières années	
La dernière année	

2 Moi, aujourd'hui

Ma note aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qui je suis aujourd'hui dans ce domaine

3 Les faits qui ont tout changé

ce qui a fait reculer ou évoluer ce domaine

Quand	Le fait	Ce que ça a changé ou fait évoluer

Ressentir sans me noyer

Date : samedi 19 décembre 2026 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Émotionnel

4 Mes ressources pour évoluer

Selon moi, j'ai…	Oui	En partie	Non	Ce qui me manque
Les ressources temps, argent, outils	☐	☐	☐	
Les capacités	☐	☐	☐	
Les connaissances	☐	☐	☐	

5 Ma vision

D'ici 1 an

D'ici 5 ans

6 La distance entre mon présent et mon futur

Aujourd'hui | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ma vision

J'entoure où je me situe sur le chemin vers ma vision (1 = très loin, 10 = j'y suis).

Ce qui sépare mon présent de mon futur

Ressentir sans me noyer

Date : samedi 19 décembre 2026 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Émotionnel

7 Mes étapes importantes

du plus petit pas à la plus grande étape

1 Le plus petit pas : je le fais d'ici le _____

2

3

4

5 La plus grande étape

8 Mon mindset repose sur...

je coche ce qui me porte en ce moment

- ☐ Confiance
- ☐ Foi
- ☐ Estime de moi
- ☐ Espoir
- ☐ Chance
- ☐ Peur
- ☐ Doutes
- ☐ Autre :

Ce qui domine en moi, et pourquoi

Ce que je choisis de nourrir

9 Ce qui peut m'aider

LES RESSOURCES ŸŪKĪRÄ

- ☐ Wellness Flow · La Mystique
- ☐ Tome II « Le Chemin »

LES SPÉCIALISTES

- ☐ Psychologue ou psychothérapeute
- ☐ Groupe de soutien

PROCHAIN LIVE

Samedi 2 janvier 2027 · 10 h (heure de Montréal) · **« Clôturer 2026, ouvrir 2027 »** · Mon année 2026

Clôturer 2026, ouvrir 2027

Date : samedi 2 janvier 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Mon année 2026

Question d'ouverture · Quelle est ta plus grande victoire de 2026, même petite?

1 Mon passé dans ce domaine

Période	Ce que j'ai vécu ou vu dans ce domaine
Transgénérationnel mes grands-parents, mes parents	
Mon enfance	
Mon adolescence	
Ma vie d'adulte	
Les 5 dernières années	
La dernière année	

2 Moi, aujourd'hui

Ma note aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qui je suis aujourd'hui dans ce domaine

3 Les faits qui ont tout changé

ce qui a fait reculer ou évoluer ce domaine

Quand	Le fait	Ce que ça a changé ou fait évoluer

Clôturer 2026, ouvrir 2027

Date : samedi 2 janvier 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Mon année 2026

4 Mes ressources pour évoluer

Selon moi, j'ai…	Oui	En partie	Non	Ce qui me manque
Les ressources temps, argent, outils	☐	☐	☐	
Les capacités	☐	☐	☐	
Les connaissances	☐	☐	☐	

5 Ma vision

D'ici 1 an

D'ici 5 ans

6 La distance entre mon présent et mon futur

Aujourd'hui | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ma vision

J'entoure où je me situe sur le chemin vers ma vision (1 = très loin, 10 = j'y suis).

Ce qui sépare mon présent de mon futur

Clôturer 2026, ouvrir 2027

Date : samedi 2 janvier 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Mon année 2026

7 Mes étapes importantes

du plus petit pas à la plus grande étape

1 Le plus petit pas : je le fais d'ici le _____

2

3

4

5 La plus grande étape

8 Mon mindset repose sur...

je coche ce qui me porte en ce moment

- ☐ Confiance
- ☐ Foi
- ☐ Estime de moi
- ☐ Espoir
- ☐ Chance
- ☐ Peur
- ☐ Doutes
- ☐ Autre :

Ce qui domine en moi, et pourquoi

Ce que je choisis de nourrir

9 Ce qui peut m'aider

LES RESSOURCES ŸŪKĪRÄ

- ☐ Routine de vie
- ☐ Cahier « Ma vie de rêve »

LES SPÉCIALISTES

- ☐ Coach de vie

PROCHAIN LIVE

Samedi 16 janvier 2027 · 10 h (heure de Montréal) · **« Mon corps, ma maison »** · Physique et santé

Mon corps, ma maison

Date : samedi 16 janvier 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Physique et santé

Question d'ouverture · Qu'est-ce que ton corps essaie de te dire en ce moment?

1 Mon passé dans ce domaine

Période	Ce que j'ai vécu ou vu dans ce domaine
Transgénérationnel mes grands-parents, mes parents	
Mon enfance	
Mon adolescence	
Ma vie d'adulte	
Les 5 dernières années	
La dernière année	

2 Moi, aujourd'hui

Ma note aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qui je suis aujourd'hui dans ce domaine

3 Les faits qui ont tout changé

ce qui a fait reculer ou évoluer ce domaine

Quand	Le fait	Ce que ça a changé ou fait évoluer

Mon corps, ma maison

Date : samedi 16 janvier 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Physique et santé

4 Mes ressources pour évoluer

Selon moi, j'ai…	Oui	En partie	Non	Ce qui me manque
Les ressources temps, argent, outils	☐	☐	☐	
Les capacités	☐	☐	☐	
Les connaissances	☐	☐	☐	

5 Ma vision

D'ici 1 an

D'ici 5 ans

6 La distance entre mon présent et mon futur

Aujourd'hui | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ma vision

J'entoure où je me situe sur le chemin vers ma vision (1 = très loin, 10 = j'y suis).

Ce qui sépare mon présent de mon futur

Mon corps, ma maison

Date : samedi 16 janvier 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Physique et santé

7 Mes étapes importantes

du plus petit pas à la plus grande étape

1 Le plus petit pas : je le fais d'ici le _____

2

3

4

5 La plus grande étape

8 Mon mindset repose sur...

je coche ce qui me porte en ce moment

- ☐ Confiance
- ☐ Foi
- ☐ Estime de moi
- ☐ Espoir
- ☐ Chance
- ☐ Peur
- ☐ Doutes
- ☐ Autre :

Ce qui domine en moi, et pourquoi

Ce que je choisis de nourrir

9 Ce qui peut m'aider

LES RESSOURCES ŸŪKĪRÄ

- ☐ Body Flow · La Guérisseuse
- ☐ Cahier « Ma vie de rêve »

LES SPÉCIALISTES

- ☐ Médecin de famille
- ☐ Kinésiologue ou entraîneur·e

PROCHAIN LIVE

Samedi 30 janvier 2027 · 10 h (heure de Montréal) · **« Me sentir en sécurité avec la nourriture »** · Alimentation

Me sentir en sécurité avec la nourriture

Date : samedi 30 janvier 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Alimentation

Question d'ouverture · Quel aliment te réconforte le plus, et pourquoi?

1 Mon passé dans ce domaine

Période	Ce que j'ai vécu ou vu dans ce domaine
Transgénérationnel mes grands-parents, mes parents	
Mon enfance	
Mon adolescence	
Ma vie d'adulte	
Les 5 dernières années	
La dernière année	

2 Moi, aujourd'hui

Ma note aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qui je suis aujourd'hui dans ce domaine

3 Les faits qui ont tout changé

ce qui a fait reculer ou évoluer ce domaine

Quand	Le fait	Ce que ça a changé ou fait évoluer

Me sentir en sécurité avec la nourriture

Date : samedi 30 janvier 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Alimentation

4 Mes ressources pour évoluer

Selon moi, j'ai…	Oui	En partie	Non	Ce qui me manque
Les ressources temps, argent, outils	☐	☐	☐	
Les capacités	☐	☐	☐	
Les connaissances	☐	☐	☐	

5 Ma vision

D'ici 1 an

D'ici 5 ans

6 La distance entre mon présent et mon futur

Aujourd'hui | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ma vision

J'entoure où je me situe sur le chemin vers ma vision (1 = très loin, 10 = j'y suis).

Ce qui sépare mon présent de mon futur

Me sentir en sécurité avec la nourriture

Date : samedi 30 janvier 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Alimentation

7 Mes étapes importantes

du plus petit pas à la plus grande étape

1 Le plus petit pas : je le fais d'ici le _____

2

3

4

5 La plus grande étape

8 Mon mindset repose sur...

je coche ce qui me porte en ce moment

- ☐ Confiance
- ☐ Foi
- ☐ Estime de moi
- ☐ Espoir
- ☐ Chance
- ☐ Peur
- ☐ Doutes
- ☐ Autre :

Ce qui domine en moi, et pourquoi

Ce que je choisis de nourrir

9 Ce qui peut m'aider

LES RESSOURCES ŸŪKĪRÄ

- ☐ Body Flow · La Guérisseuse
- ☐ Home Flow · La Gardienne du Foyer
- ☐ Cahier « Ma vie de rêve » (menu)

LES SPÉCIALISTES

- ☐ Nutritionniste-diététiste
- ☐ Psychologue si la relation à la nourriture est difficile

PROCHAIN LIVE

Samedi 13 février 2027 · 10 h (heure de Montréal) · **« Mon corps m'appartient »** · Sexuel et intimité

Mon corps m'appartient

Date : samedi 13 février 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Sexuel et intimité

Question d'ouverture · Qu'est-ce qu'on t'a appris sur la sexualité, en un seul mot?

1 Mon passé dans ce domaine

Période	Ce que j'ai vécu ou vu dans ce domaine
Transgénérationnel mes grands-parents, mes parents	
Mon enfance	
Mon adolescence	
Ma vie d'adulte	
Les 5 dernières années	
La dernière année	

2 Moi, aujourd'hui

Ma note aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qui je suis aujourd'hui dans ce domaine

3 Les faits qui ont tout changé

ce qui a fait reculer ou évoluer ce domaine

Quand	Le fait	Ce que ça a changé ou fait évoluer

Mon corps m'appartient

Date : samedi 13 février 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Sexuel et intimité

4 Mes ressources pour évoluer

Selon moi, j'ai…	Oui	En partie	Non	Ce qui me manque
Les ressources temps, argent, outils	☐	☐	☐	
Les capacités	☐	☐	☐	
Les connaissances	☐	☐	☐	

5 Ma vision

D'ici 1 an

D'ici 5 ans

6 La distance entre mon présent et mon futur

Aujourd'hui | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ma vision

J'entoure où je me situe sur le chemin vers ma vision (1 = très loin, 10 = j'y suis).

Ce qui sépare mon présent de mon futur

Mon corps m'appartient

Date : samedi 13 février 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Sexuel et intimité

7 Mes étapes importantes

du plus petit pas à la plus grande étape

1 Le plus petit pas : je le fais d'ici le _____

2

3

4

5 La plus grande étape

8 Mon mindset repose sur...

je coche ce qui me porte en ce moment

- ☐ Confiance
- ☐ Foi
- ☐ Estime de moi
- ☐ Espoir
- ☐ Chance
- ☐ Peur
- ☐ Doutes
- ☐ Autre :

Ce qui domine en moi, et pourquoi

Ce que je choisis de nourrir

9 Ce qui peut m'aider

LES RESSOURCES ŸŪKĪRÄ

- ☐ Sexual Flow · L'Amante (18+)
- ☐ Livre « Née pour servir, élevée pour se taire »

LES SPÉCIALISTES

- ☐ Sexologue
- ☐ Clinique de santé sexuelle

PROCHAIN LIVE

Samedi 27 février 2027 · 10 h (heure de Montréal) · **« Mon image, mon identité »** · Image et apparence

Mon image, mon identité

Date : samedi 27 février 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal)

Domaine : Image et apparence

Question d'ouverture · Quand t'es-tu sentie vraiment belle ou beau pour la dernière fois?

1 Mon passé dans ce domaine

Période	Ce que j'ai vécu ou vu dans ce domaine
Transgénérationnel mes grands-parents, mes parents	
Mon enfance	
Mon adolescence	
Ma vie d'adulte	
Les 5 dernières années	
La dernière année	

2 Moi, aujourd'hui

Ma note aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qui je suis aujourd'hui dans ce domaine

3 Les faits qui ont tout changé

ce qui a fait reculer ou évoluer ce domaine

Quand	Le fait	Ce que ça a changé ou fait évoluer

Mon image, mon identité

Date : samedi 27 février 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal)

Domaine : Image et apparence

4 Mes ressources pour évoluer

Selon moi, j'ai…	Oui	En partie	Non	Ce qui me manque
Les ressources temps, argent, outils	☐	☐	☐	
Les capacités	☐	☐	☐	
Les connaissances	☐	☐	☐	

5 Ma vision

D'ici 1 an

D'ici 5 ans

6 La distance entre mon présent et mon futur

Aujourd'hui | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ma vision

J'entoure où je me situe sur le chemin vers ma vision (1 = très loin, 10 = j'y suis).

Ce qui sépare mon présent de mon futur

Mon image, mon identité

Date : samedi 27 février 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal)

Domaine : Image et apparence

7 Mes étapes importantes

du plus petit pas à la plus grande étape

1 Le plus petit pas : je le fais d'ici le _____

2

3

4

5 La plus grande étape

8 Mon mindset repose sur...

je coche ce qui me porte en ce moment

- ☐ Confiance
- ☐ Foi
- ☐ Estime de moi
- ☐ Espoir
- ☐ Chance
- ☐ Peur
- ☐ Doutes
- ☐ Autre :

Ce qui domine en moi, et pourquoi

Ce que je choisis de nourrir

9 Ce qui peut m'aider

LES RESSOURCES ŸŪKĪRÄ

- ☐ Glow Up Flow · La Muse
- ☐ Livre « De la petite fille rêveuse à la femme souveraine »

LES SPÉCIALISTES

- ☐ Dermatologue
- ☐ Trichologue
- ☐ Styliste

PROCHAIN LIVE

Samedi 13 mars 2027 · 10 h (heure de Montréal) · **« La relation que je choisis »** · Couple

La relation que je choisis

Date : samedi 13 mars 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Couple

Question d'ouverture · Ton schéma amoureux, en une phrase?

1 Mon passé dans ce domaine

Période	Ce que j'ai vécu ou vu dans ce domaine
Transgénérationnel mes grands-parents, mes parents	
Mon enfance	
Mon adolescence	
Ma vie d'adulte	
Les 5 dernières années	
La dernière année	

2 Moi, aujourd'hui

Ma note aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qui je suis aujourd'hui dans ce domaine

3 Les faits qui ont tout changé

ce qui a fait reculer ou évoluer ce domaine

Quand	Le fait	Ce que ça a changé ou fait évoluer

La relation que je choisis

Date : samedi 13 mars 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Couple

4 Mes ressources pour évoluer

Selon moi, j'ai…	Oui	En partie	Non	Ce qui me manque
Les ressources temps, argent, outils	☐	☐	☐	
Les capacités	☐	☐	☐	
Les connaissances	☐	☐	☐	

5 Ma vision

D'ici 1 an

D'ici 5 ans

6 La distance entre mon présent et mon futur

Aujourd'hui | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ma vision

J'entoure où je me situe sur le chemin vers ma vision (1 = très loin, 10 = j'y suis).

Ce qui sépare mon présent de mon futur

La relation que je choisis

Date : samedi 13 mars 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Couple

7 Mes étapes importantes

du plus petit pas à la plus grande étape

1 Le plus petit pas : je le fais d'ici le _____

2

3

4

5 La plus grande étape

8 Mon mindset repose sur...

je coche ce qui me porte en ce moment

- ☐ Confiance
- ☐ Foi
- ☐ Estime de moi
- ☐ Espoir
- ☐ Chance
- ☐ Peur
- ☐ Doutes
- ☐ Autre :

Ce qui domine en moi, et pourquoi

Ce que je choisis de nourrir

9 Ce qui peut m'aider

LES RESSOURCES ŸŪKĪRÄ

- ☐ L'Épouse
- ☐ Livre « L'histoire du mariage et des enfants »
- ☐ Livre « La maturité féminine »

LES SPÉCIALISTES

- ☐ Thérapeute conjugal·e

PROCHAIN LIVE

Samedi 27 mars 2027 · 10 h (heure de Montréal) · **« Ma famille et mes loyautés »** · Famille

Ma famille et mes loyautés

Date : samedi 27 mars 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Famille

Question d'ouverture · Quel rôle jouais-tu dans ta famille?

1 Mon passé dans ce domaine

Période	Ce que j'ai vécu ou vu dans ce domaine
Transgénérationnel mes grands-parents, mes parents	
Mon enfance	
Mon adolescence	
Ma vie d'adulte	
Les 5 dernières années	
La dernière année	

2 Moi, aujourd'hui

Ma note aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qui je suis aujourd'hui dans ce domaine

3 Les faits qui ont tout changé

ce qui a fait reculer ou évoluer ce domaine

Quand	Le fait	Ce que ça a changé ou fait évoluer

Ma famille et mes loyautés

Date : samedi 27 mars 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Famille

4 Mes ressources pour évoluer

Selon moi, j'ai…	Oui	En partie	Non	Ce qui me manque
Les ressources temps, argent, outils	☐	☐	☐	
Les capacités	☐	☐	☐	
Les connaissances	☐	☐	☐	

5 Ma vision

D'ici 1 an

D'ici 5 ans

6 La distance entre mon présent et mon futur

Aujourd'hui | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ma vision

J'entoure où je me situe sur le chemin vers ma vision (1 = très loin, 10 = j'y suis).

Ce qui sépare mon présent de mon futur

Ma famille et mes loyautés

Date : samedi 27 mars 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Famille

7 Mes étapes importantes

du plus petit pas à la plus grande étape

1 Le plus petit pas : je le fais d'ici le _____

2

3

4

5 La plus grande étape

8 Mon mindset repose sur...

je coche ce qui me porte en ce moment

- ☐ Confiance
- ☐ Foi
- ☐ Estime de moi
- ☐ Espoir
- ☐ Chance
- ☐ Peur
- ☐ Doutes
- ☐ Autre :

Ce qui domine en moi, et pourquoi

Ce que je choisis de nourrir

9 Ce qui peut m'aider

LES RESSOURCES ŸŪKĪRÄ

- ☐ Relationship Flow · La Tisseuse
- ☐ Livre « Née pour servir, élevée pour se taire »

LES SPÉCIALISTES

- ☐ Thérapeute familial·e
- ☐ Médiateur·trice familial·e

PROCHAIN LIVE

Samedi 10 avril 2027 · 10 h (heure de Montréal) · **« Le parent que je choisis d'être »** · Parentalité

Le parent que je choisis d'être

Date : samedi 10 avril 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Parentalité

Question d'ouverture · Que veux-tu que tes enfants retiennent de toi?

1 Mon passé dans ce domaine

Période	Ce que j'ai vécu ou vu dans ce domaine
Transgénérationnel mes grands-parents, mes parents	
Mon enfance	
Mon adolescence	
Ma vie d'adulte	
Les 5 dernières années	
La dernière année	

2 Moi, aujourd'hui

Ma note aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qui je suis aujourd'hui dans ce domaine

3 Les faits qui ont tout changé

ce qui a fait reculer ou évoluer ce domaine

Quand	Le fait	Ce que ça a changé ou fait évoluer

Le parent que je choisis d'être

Date : samedi 10 avril 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Parentalité

4 Mes ressources pour évoluer

Selon moi, j'ai…	Oui	En partie	Non	Ce qui me manque
Les ressources temps, argent, outils	☐	☐	☐	
Les capacités	☐	☐	☐	
Les connaissances	☐	☐	☐	

5 Ma vision

D'ici 1 an

D'ici 5 ans

6 La distance entre mon présent et mon futur

Aujourd'hui | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ma vision

J'entoure où je me situe sur le chemin vers ma vision (1 = très loin, 10 = j'y suis).

Ce qui sépare mon présent de mon futur

Le parent que je choisis d'être

Date : samedi 10 avril 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Parentalité

7 Mes étapes importantes

du plus petit pas à la plus grande étape

1 Le plus petit pas : je le fais d'ici le _____

2

3

4

5 La plus grande étape

8 Mon mindset repose sur...

je coche ce qui me porte en ce moment

- ☐ Confiance
- ☐ Foi
- ☐ Estime de moi
- ☐ Espoir
- ☐ Chance
- ☐ Peur
- ☐ Doutes
- ☐ Autre :

Ce qui domine en moi, et pourquoi

Ce que je choisis de nourrir

9 Ce qui peut m'aider

LES RESSOURCES ŸŪKĪRÄ

- ☐ Relationship Flow · La Tisseuse
- ☐ Cahier « Ma famille » (0 à 18 ans)

LES SPÉCIALISTES

- ☐ Psychoéducateur·trice
- ☐ Intervenant·e famille (CLSC)

PROCHAIN LIVE

Samedi 24 avril 2027 · 10 h (heure de Montréal) · **« Mon histoire avec l'argent »** · Finances

Mon histoire avec l'argent

Date : samedi 24 avril 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Finances

Question d'ouverture · Quel mot te vient quand tu penses à l'argent?

1 Mon passé dans ce domaine

Période	Ce que j'ai vécu ou vu dans ce domaine
Transgénérationnel mes grands-parents, mes parents	
Mon enfance	
Mon adolescence	
Ma vie d'adulte	
Les 5 dernières années	
La dernière année	

2 Moi, aujourd'hui

Ma note aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qui je suis aujourd'hui dans ce domaine

3 Les faits qui ont tout changé

ce qui a fait reculer ou évoluer ce domaine

Quand	Le fait	Ce que ça a changé ou fait évoluer

Mon histoire avec l'argent

Date : samedi 24 avril 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Finances

4 Mes ressources pour évoluer

Selon moi, j'ai…	Oui	En partie	Non	Ce qui me manque
Les ressources temps, argent, outils	☐	☐	☐	
Les capacités	☐	☐	☐	
Les connaissances	☐	☐	☐	

5 Ma vision

D'ici 1 an

D'ici 5 ans

6 La distance entre mon présent et mon futur

Aujourd'hui | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ma vision

J'entoure où je me situe sur le chemin vers ma vision (1 = très loin, 10 = j'y suis).

Ce qui sépare mon présent de mon futur

Mon histoire avec l'argent

Date : samedi 24 avril 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Finances

7 Mes étapes importantes

du plus petit pas à la plus grande étape

1 Le plus petit pas : je le fais d'ici le _____

2

3

4

5 La plus grande étape

8 Mon mindset repose sur...

je coche ce qui me porte en ce moment

- ☐ Confiance
- ☐ Foi
- ☐ Estime de moi
- ☐ Espoir
- ☐ Chance
- ☐ Peur
- ☐ Doutes
- ☐ Autre :

Ce qui domine en moi, et pourquoi

Ce que je choisis de nourrir

9 Ce qui peut m'aider

LES RESSOURCES ŸŪKĪRÄ

- ☐ Cash Flow · L'Alchimiste
- ☐ Tome III « Vivre organisée, rester au centre »

LES SPÉCIALISTES

- ☐ Planificateur·trice financier·ère
- ☐ ACEF (conseil budgétaire)

PROCHAIN LIVE

Samedi 8 mai 2027 · 10 h (heure de Montréal) · **« Mon système financier »** · Finances : mon système

Mon système financier

Date : samedi 8 mai 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal)

Domaine : Finances : mon système

Question d'ouverture · Si tu avais 1 000 $ de plus ce mois-ci, qu'en ferais-tu?

1 Mon passé dans ce domaine

Période	Ce que j'ai vécu ou vu dans ce domaine
Transgénérationnel mes grands-parents, mes parents	
Mon enfance	
Mon adolescence	
Ma vie d'adulte	
Les 5 dernières années	
La dernière année	

2 Moi, aujourd'hui

Ma note aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qui je suis aujourd'hui dans ce domaine

3 Les faits qui ont tout changé

ce qui a fait reculer ou évoluer ce domaine

Quand	Le fait	Ce que ça a changé ou fait évoluer

Mon système financier

Date : samedi 8 mai 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal)

Domaine : Finances : mon système

4 Mes ressources pour évoluer

Selon moi, j'ai…	Oui	En partie	Non	Ce qui me manque
Les ressources temps, argent, outils	☐	☐	☐	
Les capacités	☐	☐	☐	
Les connaissances	☐	☐	☐	

5 Ma vision

D'ici 1 an

D'ici 5 ans

6 La distance entre mon présent et mon futur

Aujourd'hui | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ma vision

J'entoure où je me situe sur le chemin vers ma vision (1 = très loin, 10 = j'y suis).

Ce qui sépare mon présent de mon futur

Mon système financier

Date : samedi 8 mai 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal)

Domaine : Finances : mon système

7 Mes étapes importantes

du plus petit pas à la plus grande étape

1 Le plus petit pas : je le fais d'ici le _____

2

3

4

5 La plus grande étape

8 Mon mindset repose sur...

je coche ce qui me porte en ce moment

- ☐ Confiance
- ☐ Foi
- ☐ Estime de moi
- ☐ Espoir
- ☐ Chance
- ☐ Peur
- ☐ Doutes
- ☐ Autre :

Ce qui domine en moi, et pourquoi

Ce que je choisis de nourrir

9 Ce qui peut m'aider

LES RESSOURCES ŸŪKĪRÄ

- ☐ Cash Flow · L'Alchimiste
- ☐ Cahier « Ma vie de rêve » (budget, coffre à rêves)

LES SPÉCIALISTES

- ☐ Planificateur·trice financier·ère
- ☐ Conseiller·ère bancaire

PROCHAIN LIVE

Samedi 22 mai 2027 · 10 h (heure de Montréal) · **« Ma vocation »** · Carrière

Ma vocation

Date : samedi 22 mai 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Carrière

Question d'ouverture · Que voulais-tu faire quand tu étais enfant?

1 Mon passé dans ce domaine

Période	Ce que j'ai vécu ou vu dans ce domaine
Transgénérationnel mes grands-parents, mes parents	
Mon enfance	
Mon adolescence	
Ma vie d'adulte	
Les 5 dernières années	
La dernière année	

2 Moi, aujourd'hui

Ma note aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qui je suis aujourd'hui dans ce domaine

3 Les faits qui ont tout changé

ce qui a fait reculer ou évoluer ce domaine

Quand	Le fait	Ce que ça a changé ou fait évoluer

Ma vocation

Date : samedi 22 mai 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Carrière

4 Mes ressources pour évoluer

Selon moi, j'ai…	Oui	En partie	Non	Ce qui me manque
Les ressources temps, argent, outils	☐	☐	☐	
Les capacités	☐	☐	☐	
Les connaissances	☐	☐	☐	

5 Ma vision

D'ici 1 an

D'ici 5 ans

6 La distance entre mon présent et mon futur

Aujourd'hui | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ma vision

J'entoure où je me situe sur le chemin vers ma vision (1 = très loin, 10 = j'y suis).

Ce qui sépare mon présent de mon futur

Ma vocation

Date : samedi 22 mai 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Carrière

7 Mes étapes importantes

du plus petit pas à la plus grande étape

1 Le plus petit pas : je le fais d'ici le _____

2

3

4

5 La plus grande étape

8 Mon mindset repose sur...

je coche ce qui me porte en ce moment

- ☐ Confiance
- ☐ Foi
- ☐ Estime de moi
- ☐ Espoir
- ☐ Chance
- ☐ Peur
- ☐ Doutes
- ☐ Autre :

Ce qui domine en moi, et pourquoi

Ce que je choisis de nourrir

9 Ce qui peut m'aider

LES RESSOURCES ŸŪKĪRÄ

- ☐ Business Flow · L'Impératrice
- ☐ Livre « De la petite fille rêveuse à la femme souveraine »

LES SPÉCIALISTES

- ☐ Conseiller·ère d'orientation
- ☐ Mentor dans mon domaine

PROCHAIN LIVE

Samedi 5 juin 2027 · 10 h (heure de Montréal) · **« Lancer mon projet »** · Entreprise

Lancer mon projet

Date : samedi 5 juin 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Entreprise

Question d'ouverture · Quel projet portes-tu depuis trop longtemps sans le lancer?

1 Mon passé dans ce domaine

Période	Ce que j'ai vécu ou vu dans ce domaine
Transgénérationnel mes grands-parents, mes parents	
Mon enfance	
Mon adolescence	
Ma vie d'adulte	
Les 5 dernières années	
La dernière année	

2 Moi, aujourd'hui

Ma note aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qui je suis aujourd'hui dans ce domaine

3 Les faits qui ont tout changé

ce qui a fait reculer ou évoluer ce domaine

Quand	Le fait	Ce que ça a changé ou fait évoluer

Lancer mon projet

Date : samedi 5 juin 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Entreprise

4 Mes ressources pour évoluer

Selon moi, j'ai…	Oui	En partie	Non	Ce qui me manque
Les ressources temps, argent, outils	☐	☐	☐	
Les capacités	☐	☐	☐	
Les connaissances	☐	☐	☐	

5 Ma vision

D'ici 1 an

D'ici 5 ans

6 La distance entre mon présent et mon futur

Aujourd'hui | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ma vision

J'entoure où je me situe sur le chemin vers ma vision (1 = très loin, 10 = j'y suis).

Ce qui sépare mon présent de mon futur

Lancer mon projet

Date : samedi 5 juin 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Entreprise

7 Mes étapes importantes

du plus petit pas à la plus grande étape

1 Le plus petit pas : je le fais d'ici le _____

2

3

4

5 La plus grande étape

8 Mon mindset repose sur...

je coche ce qui me porte en ce moment

- ☐ Confiance
- ☐ Foi
- ☐ Estime de moi
- ☐ Espoir
- ☐ Chance
- ☐ Peur
- ☐ Doutes
- ☐ Autre :

Ce qui domine en moi, et pourquoi

Ce que je choisis de nourrir

9 Ce qui peut m'aider

LES RESSOURCES ŸŪKĪRĀ

- ☐ Business Flow · L'Impératrice
- ☐ Livre « De l'idée au premier client »

LES SPÉCIALISTES

- ☐ Mentor d'affaires
- ☐ Comptable

PROCHAIN LIVE

Samedi 19 juin 2027 · 10 h (heure de Montréal) · **« Choisir mon cercle »** · Relations et amitiés

Choisir mon cercle

Date : samedi 19 juin 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Relations et amitiés

Question d'ouverture · Qui te nourrit, et qui te vide?

1 Mon passé dans ce domaine

Période	Ce que j'ai vécu ou vu dans ce domaine
Transgénérationnel mes grands-parents, mes parents	
Mon enfance	
Mon adolescence	
Ma vie d'adulte	
Les 5 dernières années	
La dernière année	

2 Moi, aujourd'hui

Ma note aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qui je suis aujourd'hui dans ce domaine

3 Les faits qui ont tout changé

ce qui a fait reculer ou évoluer ce domaine

Quand	Le fait	Ce que ça a changé ou fait évoluer

Choisir mon cercle

Date : samedi 19 juin 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Relations et amitiés

4 Mes ressources pour évoluer

Selon moi, j'ai…	Oui	En partie	Non	Ce qui me manque
Les ressources temps, argent, outils	☐	☐	☐	
Les capacités	☐	☐	☐	
Les connaissances	☐	☐	☐	

5 Ma vision

D'ici 1 an

D'ici 5 ans

6 La distance entre mon présent et mon futur

Aujourd'hui | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ma vision

J'entoure où je me situe sur le chemin vers ma vision (1 = très loin, 10 = j'y suis).

Ce qui sépare mon présent de mon futur

Choisir mon cercle

Date : samedi 19 juin 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Relations et amitiés

7 Mes étapes importantes

du plus petit pas à la plus grande étape

1 Le plus petit pas : je le fais d'ici le _____

2

3

4

5 La plus grande étape

8 Mon mindset repose sur...

je coche ce qui me porte en ce moment

- ☐ Confiance
- ☐ Foi
- ☐ Estime de moi
- ☐ Espoir
- ☐ Chance
- ☐ Peur
- ☐ Doutes
- ☐ Autre :

Ce qui domine en moi, et pourquoi

Ce que je choisis de nourrir

9 Ce qui peut m'aider

LES RESSOURCES ŸŪKĪRÄ

- ☐ Relationship Flow · La Tisseuse
- ☐ Livre « La maturité féminine »

LES SPÉCIALISTES

- ☐ Groupe de soutien
- ☐ Psychothérapeute

PROCHAIN LIVE

Samedi 3 juillet 2027 · 10 h (heure de Montréal) · **« Mon lieu de vie »** · Environnement et lieu de vie

Mon lieu de vie

Date : samedi 3 juillet 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal)

Domaine : Environnement et lieu de vie

Question d'ouverture · Ta maison te repose-t-elle ou te fatigue-t-elle?

1 Mon passé dans ce domaine

Période	Ce que j'ai vécu ou vu dans ce domaine
Transgénérationnel mes grands-parents, mes parents	
Mon enfance	
Mon adolescence	
Ma vie d'adulte	
Les 5 dernières années	
La dernière année	

2 Moi, aujourd'hui

Ma note aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qui je suis aujourd'hui dans ce domaine

3 Les faits qui ont tout changé

ce qui a fait reculer ou évoluer ce domaine

Quand	Le fait	Ce que ça a changé ou fait évoluer

Mon lieu de vie

Date : samedi 3 juillet 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal)

Domaine : Environnement et lieu de vie

4 Mes ressources pour évoluer

Selon moi, j'ai…	Oui	En partie	Non	Ce qui me manque
Les ressources temps, argent, outils	☐	☐	☐	
Les capacités	☐	☐	☐	
Les connaissances	☐	☐	☐	

5 Ma vision

D'ici 1 an

D'ici 5 ans

6 La distance entre mon présent et mon futur

Aujourd'hui | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ma vision

J'entoure où je me situe sur le chemin vers ma vision (1 = très loin, 10 = j'y suis).

Ce qui sépare mon présent de mon futur

Mon lieu de vie

Date : samedi 3 juillet 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal)

Domaine : Environnement et lieu de vie

7 Mes étapes importantes

du plus petit pas à la plus grande étape

1 Le plus petit pas : je le fais d'ici le _____

2

3

4

5 La plus grande étape

8 Mon mindset repose sur...

je coche ce qui me porte en ce moment

- ☐ Confiance
- ☐ Foi
- ☐ Estime de moi
- ☐ Espoir
- ☐ Chance
- ☐ Peur
- ☐ Doutes
- ☐ Autre :

Ce qui domine en moi, et pourquoi

Ce que je choisis de nourrir

9 Ce qui peut m'aider

LES RESSOURCES ŸŪKĪRÄ

- ☐ Home Flow · La Gardienne du Foyer
- ☐ Tome III « Vivre organisée, rester au centre »

LES SPÉCIALISTES

- ☐ Courtier·ère immobilier
- ☐ Organisateur·trice d'espace

PROCHAIN LIVE

Samedi 17 juillet 2027 · 10 h (heure de Montréal) · **« Ma contribution »** · Communauté

Ma contribution

Date : samedi 17 juillet 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Communauté

Question d'ouverture · Quelle cause te touche le plus?

1 Mon passé dans ce domaine

Période	Ce que j'ai vécu ou vu dans ce domaine
Transgénérationnel mes grands-parents, mes parents	
Mon enfance	
Mon adolescence	
Ma vie d'adulte	
Les 5 dernières années	
La dernière année	

2 Moi, aujourd'hui

Ma note aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qui je suis aujourd'hui dans ce domaine

3 Les faits qui ont tout changé

ce qui a fait reculer ou évoluer ce domaine

Quand	Le fait	Ce que ça a changé ou fait évoluer

Ma contribution

Date : samedi 17 juillet 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Communauté

4 Mes ressources pour évoluer

Selon moi, j'ai…	Oui	En partie	Non	Ce qui me manque
Les ressources temps, argent, outils	☐	☐	☐	
Les capacités	☐	☐	☐	
Les connaissances	☐	☐	☐	

5 Ma vision

D'ici 1 an

D'ici 5 ans

6 La distance entre mon présent et mon futur

Aujourd'hui | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ma vision

J'entoure où je me situe sur le chemin vers ma vision (1 = très loin, 10 = j'y suis).

Ce qui sépare mon présent de mon futur

Ma contribution

Date : samedi 17 juillet 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Communauté

7 Mes étapes importantes

du plus petit pas à la plus grande étape

1 Le plus petit pas : je le fais d'ici le _____

2

3

4

5 La plus grande étape

8 Mon mindset repose sur...

je coche ce qui me porte en ce moment

- ☐ Confiance
- ☐ Foi
- ☐ Estime de moi
- ☐ Espoir
- ☐ Chance
- ☐ Peur
- ☐ Doutes
- ☐ Autre :

Ce qui domine en moi, et pourquoi

Ce que je choisis de nourrir

9 Ce qui peut m'aider

LES RESSOURCES ŸŪKĪRÄ

- ☐ Figure publique · L'Inspiratrice
- ☐ Women Club

LES SPÉCIALISTES

- ☐ Organismes communautaires
- ☐ Centre d'action bénévole

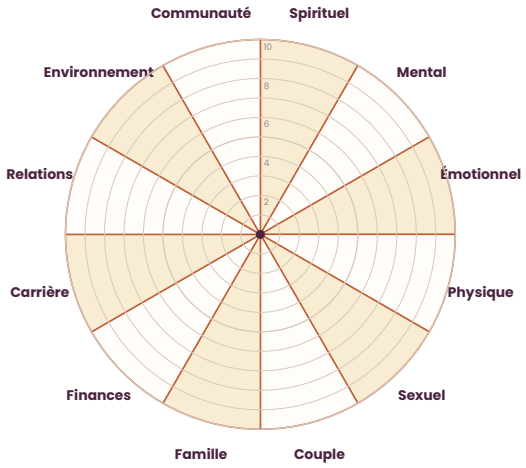
PROCHAIN LIVE

Samedi 31 juillet 2027 · 10 h (heure de Montréal) · **« Mi-parcours : ma roue a-t-elle bougé? »** · Ma vie dans son ensemble

RENDEZ-VOUS D'ACTION N° 20 · AVANT DE COMMENCER

Ma roue a-t-elle bougé?

Je recolorie ma roue aujourd'hui et je compare avec novembre.



Domaine	Nov. 2026	Juil. 2027	Écart
Spirituel			
Mental			
Émotionnel			
Physique			
Sexuel			
Couple			
Famille			
Finances			
Carrière			
Relations			
Environnement			
Communauté			

Mi-parcours : ma roue a-t-elle bougé?

Date : samedi 31 juillet 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal)

Domaine : Ma vie dans son ensemble

Question d'ouverture · Quel domaine de ta vie a le plus changé depuis novembre?

1 Mon passé dans ce domaine

Période	Ce que j'ai vécu ou vu dans ce domaine
Transgénérationnel mes grands-parents, mes parents	
Mon enfance	
Mon adolescence	
Ma vie d'adulte	
Les 5 dernières années	
La dernière année	

2 Moi, aujourd'hui

Ma note aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qui je suis aujourd'hui dans ce domaine

3 Les faits qui ont tout changé

ce qui a fait reculer ou évoluer ce domaine

Quand	Le fait	Ce que ça a changé ou fait évoluer

Mi-parcours : ma roue a-t-elle bougé?

Date : samedi 31 juillet 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal)

Domaine : Ma vie dans son ensemble

4 Mes ressources pour évoluer

Selon moi, j'ai…	Oui	En partie	Non	Ce qui me manque
Les ressources temps, argent, outils	☐	☐	☐	
Les capacités	☐	☐	☐	
Les connaissances	☐	☐	☐	

5 Ma vision

D'ici 1 an

D'ici 5 ans

6 La distance entre mon présent et mon futur

Aujourd'hui | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ma vision

J'entoure où je me situe sur le chemin vers ma vision (1 = très loin, 10 = j'y suis).

Ce qui sépare mon présent de mon futur

Mi-parcours : ma roue a-t-elle bougé?

Date : samedi 31 juillet 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal)

Domaine : Ma vie dans son ensemble

7 Mes étapes importantes

du plus petit pas à la plus grande étape

1 Le plus petit pas : je le fais d'ici le _____

2

3

4

5 La plus grande étape

8 Mon mindset repose sur...

je coche ce qui me porte en ce moment

- ☐ Confiance
- ☐ Foi
- ☐ Estime de moi
- ☐ Espoir
- ☐ Chance
- ☐ Peur
- ☐ Doutes
- ☐ Autre :

Ce qui domine en moi, et pourquoi

Ce que je choisis de nourrir

9 Ce qui peut m'aider

LES RESSOURCES ŸŪKĪRÄ

- ☐ Routine de vie
- ☐ Cahier « Ma vie de rêve »

LES SPÉCIALISTES

- ☐ Coach de vie

PROCHAIN LIVE

Samedi 14 août 2027 · 10 h (heure de Montréal) · **« M'ouvrir au monde »** · Voyages

M'ouvrir au monde

Date : samedi 14 août 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Voyages

Question d'ouverture · Quel pays t'appelle, et pourquoi?

1 Mon passé dans ce domaine

Période	Ce que j'ai vécu ou vu dans ce domaine
Transgénérationnel mes grands-parents, mes parents	
Mon enfance	
Mon adolescence	
Ma vie d'adulte	
Les 5 dernières années	
La dernière année	

2 Moi, aujourd'hui

Ma note aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qui je suis aujourd'hui dans ce domaine

3 Les faits qui ont tout changé

ce qui a fait reculer ou évoluer ce domaine

Quand	Le fait	Ce que ça a changé ou fait évoluer

M'ouvrir au monde

Date : samedi 14 août 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Voyages

4 Mes ressources pour évoluer

Selon moi, j'ai…	Oui	En partie	Non	Ce qui me manque
Les ressources temps, argent, outils	☐	☐	☐	
Les capacités	☐	☐	☐	
Les connaissances	☐	☐	☐	

5 Ma vision

D'ici 1 an

D'ici 5 ans

6 La distance entre mon présent et mon futur

Aujourd'hui | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ma vision

J'entoure où je me situe sur le chemin vers ma vision (1 = très loin, 10 = j'y suis).

Ce qui sépare mon présent de mon futur

M'ouvrir au monde

Date : samedi 14 août 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Voyages

7 Mes étapes importantes

du plus petit pas à la plus grande étape

1 Le plus petit pas : je le fais d'ici le _____

2

3

4

5 La plus grande étape

8 Mon mindset repose sur...

je coche ce qui me porte en ce moment

- ☐ Confiance
- ☐ Foi
- ☐ Estime de moi
- ☐ Espoir
- ☐ Chance
- ☐ Peur
- ☐ Doutes
- ☐ Autre :

Ce qui domine en moi, et pourquoi

Ce que je choisis de nourrir

9 Ce qui peut m'aider

LES RESSOURCES ŸŪKĪRÄ

- ☐ Cash Flow · L'Alchimiste
- ☐ Aura · La Messagère (langues)
- ☐ Girl Trip

LES SPÉCIALISTES

- ☐ Conseiller·ère en voyages
- ☐ Planificateur·trice financier·ère

PROCHAIN LIVE

Samedi 28 août 2027 · 10 h (heure de Montréal) · **« Mes rêves d'enfance »** · Talents et créativité

Mes rêves d'enfance

Date : samedi 28 août 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Talents et créativité

Question d'ouverture · Quel talent as-tu abandonné?

1 Mon passé dans ce domaine

Période	Ce que j'ai vécu ou vu dans ce domaine
Transgénérationnel mes grands-parents, mes parents	
Mon enfance	
Mon adolescence	
Ma vie d'adulte	
Les 5 dernières années	
La dernière année	

2 Moi, aujourd'hui

Ma note aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qui je suis aujourd'hui dans ce domaine

3 Les faits qui ont tout changé

ce qui a fait reculer ou évoluer ce domaine

Quand	Le fait	Ce que ça a changé ou fait évoluer

Mes rêves d'enfance

Date : samedi 28 août 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Talents et créativité

4 Mes ressources pour évoluer

Selon moi, j'ai…	Oui	En partie	Non	Ce qui me manque
Les ressources temps, argent, outils	☐	☐	☐	
Les capacités	☐	☐	☐	
Les connaissances	☐	☐	☐	

5 Ma vision

D'ici 1 an

D'ici 5 ans

6 La distance entre mon présent et mon futur

Aujourd'hui | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ma vision

J'entoure où je me situe sur le chemin vers ma vision (1 = très loin, 10 = j'y suis).

Ce qui sépare mon présent de mon futur

Mes rêves d'enfance

Date : samedi 28 août 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Talents et créativité

7 Mes étapes importantes

du plus petit pas à la plus grande étape

1 Le plus petit pas : je le fais d'ici le _____

2

3

4

5 La plus grande étape

8 Mon mindset repose sur...

je coche ce qui me porte en ce moment

- ☐ Confiance
- ☐ Foi
- ☐ Estime de moi
- ☐ Espoir
- ☐ Chance
- ☐ Peur
- ☐ Doutes
- ☐ Autre :

Ce qui domine en moi, et pourquoi

Ce que je choisis de nourrir

9 Ce qui peut m'aider

LES RESSOURCES ŸŪKĪRĀ

- ☐ Figure publique · L'Inspiratrice
- ☐ Aura · La Messagère
- ☐ Livre « De la petite fille rêveuse à la femme souveraine »

LES SPÉCIALISTES

- ☐ École d'art ou de jeu
- ☐ Coach créatif

PROCHAIN LIVE

Samedi 11 septembre 2027 · 10 h (heure de Montréal) · **« Mes limites et mon discernement »** · Protection et limites

Mes limites et mon discernement

Date : samedi 11 septembre 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal)

Domaine : Protection et limites

Question d'ouverture · À qui donnes-tu accès trop facilement?

1 Mon passé dans ce domaine

Période	Ce que j'ai vécu ou vu dans ce domaine
Transgénérationnel mes grands-parents, mes parents	
Mon enfance	
Mon adolescence	
Ma vie d'adulte	
Les 5 dernières années	
La dernière année	

2 Moi, aujourd'hui

Ma note aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qui je suis aujourd'hui dans ce domaine

3 Les faits qui ont tout changé

ce qui a fait reculer ou évoluer ce domaine

Quand	Le fait	Ce que ça a changé ou fait évoluer

Mes limites et mon discernement

Date : samedi 11 septembre 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal)

Domaine : Protection et limites

4 Mes ressources pour évoluer

Selon moi, j'ai…	Oui	En partie	Non	Ce qui me manque
Les ressources temps, argent, outils	☐	☐	☐	
Les capacités	☐	☐	☐	
Les connaissances	☐	☐	☐	

5 Ma vision

D'ici 1 an

D'ici 5 ans

6 La distance entre mon présent et mon futur

Aujourd'hui | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ma vision

J'entoure où je me situe sur le chemin vers ma vision (1 = très loin, 10 = j'y suis).

Ce qui sépare mon présent de mon futur

Mes limites et mon discernement

Date : samedi 11 septembre 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal)

Domaine : Protection et limites

7 Mes étapes importantes

du plus petit pas à la plus grande étape

1 Le plus petit pas : je le fais d'ici le _____

2

3

4

5 La plus grande étape

8 Mon mindset repose sur...

je coche ce qui me porte en ce moment

- ☐ Confiance
- ☐ Foi
- ☐ Estime de moi
- ☐ Espoir
- ☐ Chance
- ☐ Peur
- ☐ Doutes
- ☐ Autre :

Ce qui domine en moi, et pourquoi

Ce que je choisis de nourrir

9 Ce qui peut m'aider

LES RESSOURCES ŸŪKĪRÄ

- ☐ Relationship Flow · La Tisseuse
- ☐ Livre « Née pour servir, élevée pour se taire »

LES SPÉCIALISTES

- ☐ Psychothérapeute
- ☐ Cours d'auto-défense

PROCHAIN LIVE

Samedi 25 septembre 2027 · 10 h (heure de Montréal) · **« Organiser ma vie »** · Organisation et équilibre

Organiser ma vie

Date : samedi 25 septembre 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal)

Domaine : Organisation et équilibre

Question d'ouverture · Où passe ton énergie chaque semaine?

1 Mon passé dans ce domaine

Période	Ce que j'ai vécu ou vu dans ce domaine
Transgénérationnel mes grands-parents, mes parents	
Mon enfance	
Mon adolescence	
Ma vie d'adulte	
Les 5 dernières années	
La dernière année	

2 Moi, aujourd'hui

Ma note aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qui je suis aujourd'hui dans ce domaine

3 Les faits qui ont tout changé

ce qui a fait reculer ou évoluer ce domaine

Quand	Le fait	Ce que ça a changé ou fait évoluer

Organiser ma vie

Date : samedi 25 septembre 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal)

Domaine : Organisation et équilibre

4 Mes ressources pour évoluer

Selon moi, j'ai…	Oui	En partie	Non	Ce qui me manque
Les ressources temps, argent, outils	☐	☐	☐	
Les capacités	☐	☐	☐	
Les connaissances	☐	☐	☐	

5 Ma vision

D'ici 1 an

D'ici 5 ans

6 La distance entre mon présent et mon futur

Aujourd'hui | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ma vision

J'entoure où je me situe sur le chemin vers ma vision (1 = très loin, 10 = j'y suis).

Ce qui sépare mon présent de mon futur

Organiser ma vie

Date : samedi 25 septembre 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal)

Domaine : Organisation et équilibre

7 Mes étapes importantes

du plus petit pas à la plus grande étape

1 Le plus petit pas : je le fais d'ici le _____

2

3

4

5 La plus grande étape

8 Mon mindset repose sur...

je coche ce qui me porte en ce moment

- ☐ Confiance
- ☐ Foi
- ☐ Estime de moi
- ☐ Espoir
- ☐ Chance
- ☐ Peur
- ☐ Doutes
- ☐ Autre :

Ce qui domine en moi, et pourquoi

Ce que je choisis de nourrir

9 Ce qui peut m'aider

LES RESSOURCES ŸŪKĪRÄ

- ☐ Routine de vie
- ☐ Wellness Flow · La Mystique
- ☐ Tome III « Vivre organisée, rester au centre »

LES SPÉCIALISTES

- ☐ Coach en organisation

PROCHAIN LIVE

Samedi 9 octobre 2027 · 10 h (heure de Montréal) · **« Ma vision en projets »** · Ma vision

Ma vision en projets

Date : samedi 9 octobre 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Ma vision

Question d'ouverture · Quel projet veux-tu absolument voir naître dans les trois prochaines années?

1 Mon passé dans ce domaine

Période	Ce que j'ai vécu ou vu dans ce domaine
Transgénérationnel mes grands-parents, mes parents	
Mon enfance	
Mon adolescence	
Ma vie d'adulte	
Les 5 dernières années	
La dernière année	

2 Moi, aujourd'hui

Ma note aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qui je suis aujourd'hui dans ce domaine

3 Les faits qui ont tout changé

ce qui a fait reculer ou évoluer ce domaine

Quand	Le fait	Ce que ça a changé ou fait évoluer

Ma vision en projets

Date : samedi 9 octobre 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Ma vision

4 Mes ressources pour évoluer

Selon moi, j'ai…	Oui	En partie	Non	Ce qui me manque
Les ressources temps, argent, outils	☐	☐	☐	
Les capacités	☐	☐	☐	
Les connaissances	☐	☐	☐	

5 Ma vision

D'ici 1 an

D'ici 5 ans

6 La distance entre mon présent et mon futur

Aujourd'hui | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ma vision

J'entoure où je me situe sur le chemin vers ma vision (1 = très loin, 10 = j'y suis).

Ce qui sépare mon présent de mon futur

Ma vision en projets

Date : samedi 9 octobre 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Ma vision

7 Mes étapes importantes

du plus petit pas à la plus grande étape

1 Le plus petit pas : je le fais d'ici le _____

2

3

4

5 La plus grande étape

8 Mon mindset repose sur...

je coche ce qui me porte en ce moment

- ☐ Confiance
- ☐ Foi
- ☐ Estime de moi
- ☐ Espoir
- ☐ Chance
- ☐ Peur
- ☐ Doutes
- ☐ Autre :

Ce qui domine en moi, et pourquoi

Ce que je choisis de nourrir

9 Ce qui peut m'aider

LES RESSOURCES ŸŪKĪRÄ

- ☐ Routine de vie
- ☐ Tome II « Le Chemin »

LES SPÉCIALISTES

- ☐ Mentor
- ☐ Coach de vie

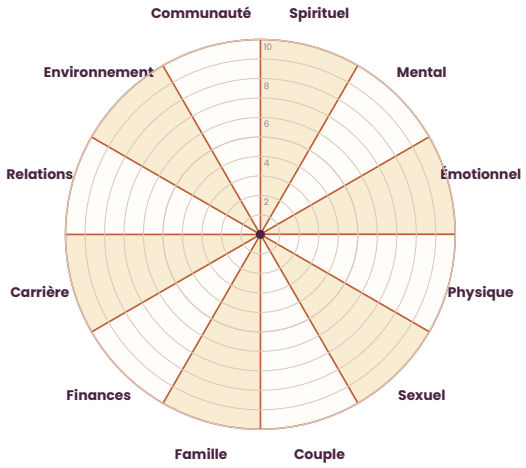
PROCHAIN LIVE

Samedi 23 octobre 2027 · 10 h (heure de Montréal) · **« Bilan de l'année et célébration »** · Mon année

RENDEZ-VOUS D'ACTION N° 26 · AVANT DE COMMENCER

Ma roue d'un an

Je recolorie ma roue une dernière fois et je mesure l'année parcourue.



Domaine	Nov. 2026	Juil. 2027	Oct. 2027
Spirituel			
Mental			
Émotionnel			
Physique			
Sexuel			
Couple			
Famille			
Finances			
Carrière			
Relations			
Environnement			
Communauté			

Bilan de l'année et célébration

Date : samedi 23 octobre 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Mon année

Question d'ouverture · Qui étais-tu en novembre, et qui es-tu aujourd'hui?

1 Mon passé dans ce domaine

Période	Ce que j'ai vécu ou vu dans ce domaine
Transgénérationnel mes grands-parents, mes parents	
Mon enfance	
Mon adolescence	
Ma vie d'adulte	
Les 5 dernières années	
La dernière année	

2 Moi, aujourd'hui

Ma note aujourd'hui

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qui je suis aujourd'hui dans ce domaine

3 Les faits qui ont tout changé

ce qui a fait reculer ou évoluer ce domaine

Quand	Le fait	Ce que ça a changé ou fait évoluer

Bilan de l'année et célébration

Date : samedi 23 octobre 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Mon année

4 Mes ressources pour évoluer

Selon moi, j'ai…	Oui	En partie	Non	Ce qui me manque
Les ressources temps, argent, outils	☐	☐	☐	
Les capacités	☐	☐	☐	
Les connaissances	☐	☐	☐	

5 Ma vision

D'ici 1 an

D'ici 5 ans

6 La distance entre mon présent et mon futur

Aujourd'hui | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ma vision

J'entoure où je me situe sur le chemin vers ma vision (1 = très loin, 10 = j'y suis).

Ce qui sépare mon présent de mon futur

Bilan de l'année et célébration

Date : samedi 23 octobre 2027 **Heure :** 10 h (heure de Montréal) **Domaine :** Mon année

7 Mes étapes importantes

du plus petit pas à la plus grande étape

1 Le plus petit pas : je le fais d'ici le _____

2

3

4

5 La plus grande étape

8 Mon mindset repose sur...

je coche ce qui me porte en ce moment

- ☐ Confiance
- ☐ Foi
- ☐ Estime de moi
- ☐ Espoir
- ☐ Chance
- ☐ Peur
- ☐ Doutes
- ☐ Autre :

Ce qui domine en moi, et pourquoi

Ce que je choisis de nourrir

9 Ce qui peut m'aider

LES RESSOURCES ŸŪKĪRÄ

- ☐ Routine de vie
- ☐ Ÿūkīrä · Les deux tomes

LES SPÉCIALISTES

- ☐ Coach de vie

PROCHAIN LIVE

Novembre 2027 · une nouvelle année de Rendez-vous d'action commence. Date à confirmer.