

Vision

Créer sa réalité

CRÉER SA RÉALITÉ

Valérie Lancup

Pourquoi faire un bilan?
Respiration dans le moment présent
Pourquoi créer une vision
Faire - Être - Avoir - Savoir
Maître de votre karma
Les questions à se poser
Visualisation
Le programme de 3 mois

Qui suis-je?

EXPERTE EN ÉQUILIBRE

Valérie Lancup, ta Funny Yogi

J'aide les entrepreneures du mieux-être à créer leur réussite, en développant leur leadership avec des outils concrets.

Mère de deux enfants, passionnée de yoga et de méditation, entrepreneure, je crée ma vie idéale en ajoutant de l'équilibre dans ma santé physique, émotionnelle, spirituelle et financière.

Je souhaite aider les entrepreneures à profiter de la vie au quotidien en y ajoutant énergie, action et détente pour soutenir le bien-être du corps, du cœur et de l'esprit.

Mon énergie vient du plaisir que j'éprouve à apprendre des nouvelles méthodes de création d'équilibre pour les transmettre de façon simple et concrète.



Enseigner et offrir des outils, c'est ce que j'aime plus que tout.

Intégrer des stratégies de réussites, pour vivre en équilibre et avoir plus d'énergie, passer à l'action et installer le calme.

Détentriche d'un baccalauréat en communication
15 ans d'expérience en service à la clientèle
Formation de yoga de plus de 700 heures
6 ans d'expérience en accompagnement de vie
Formation en psychologie positive

Pourquoi faire un bilan?



TIRER DES LEÇONS DE NOS EXPÉRIENCES

Qu'est-ce que vous avez appris?

Comment avez-vous grandi?

Prises de conscience

Partir de là où l'on est

PERMET DE MIEUX SE CONNAÎTRE

Vos buts

Vos rêves

Ce que vous ne voulez plus

Ce qui vous apporte joie ou stress

CRÉE DE LA FIERETÉ

Confiance en soi

Bonheur

Force

Résilience

QU'EST-CE QUI S'EST BIEN PASSÉ?

Vie personnelle
Vie professionnelle

QU'EST-CE QUI S'EST MOINS BIEN PASSÉ?

Vie personnelle
Vie professionnelle

QU'EST-CE QUE J'AI APPRIS?

Mes maladresses
Mes forces
Mes réussites
Mes fieretés

MES SOURCES DE JOIE?

Je suis reconnaissante de...
J'ai de la gratitude pour...

entourage
environnement
santé
contribution
finance

Les questions

« Ce que tu fais a plus
d'impact que ce que tu dis »

La respiration

Pour conserver son énergie

Pour passer à l'action

Pour trouver le calme

CE QUE JE METS EN PRATIQUE POUR MES ENFANTS

Pourquoi?

RÊVER (TROP) GRAND

Apprendre à mieux répartir dans le temps

Éviter le manque de gratitude

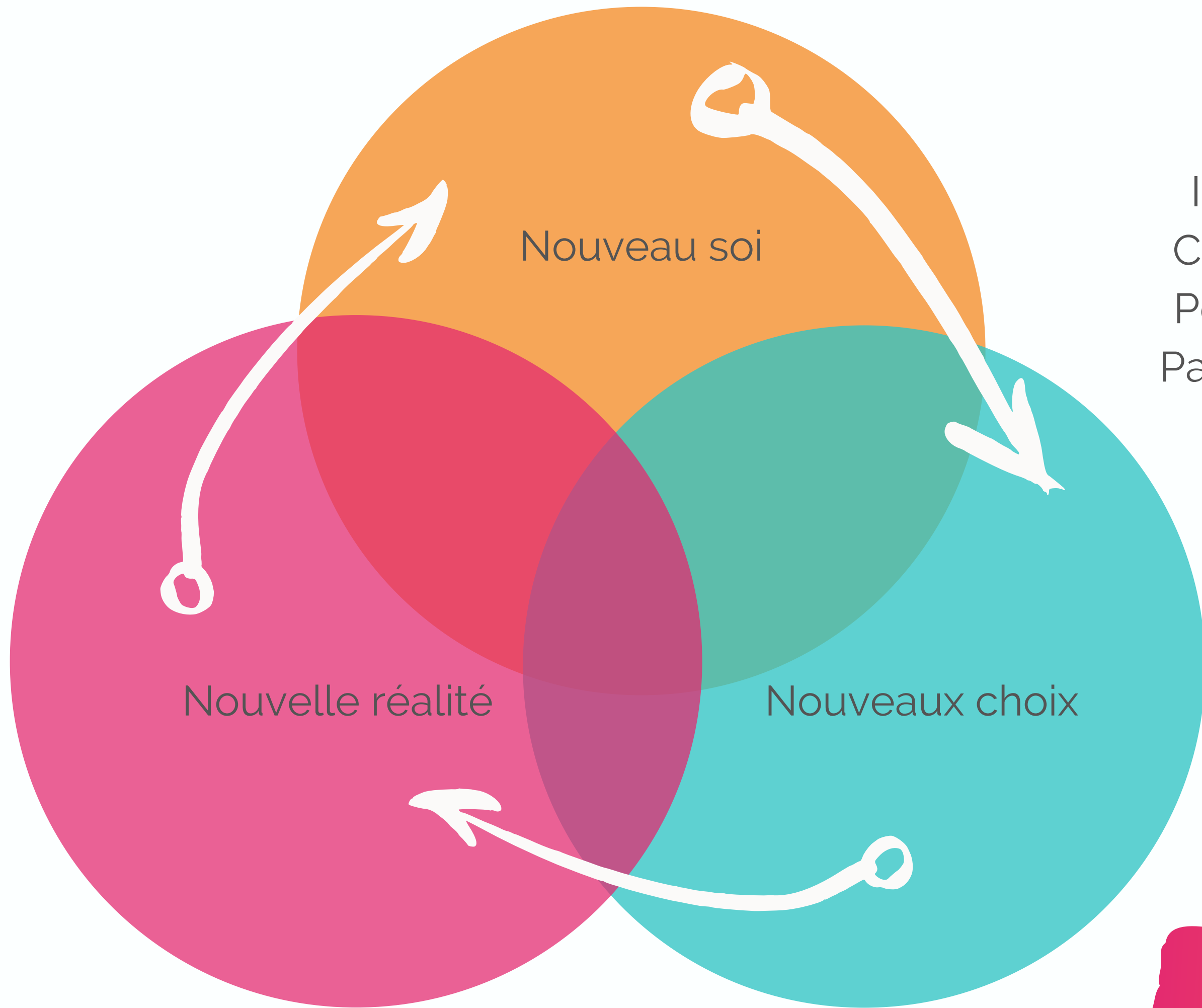
Avoir une intention claire

Faire de mes larmes de peur, des diamants d'espoir

Devenir LA Roberto Benigni de votre vie



Vision



Plan
Clarté
Intention
Croyances
Personnes
Paix d'esprit



Maître de votre

Réalité

Mission
Vivre ta raison d'être

Pouvoir
Planifier sans stress

Démarche
Funny Yogi
Créer sa réalité

Plaisir
La magie de l'audace

Liberté
Être toi, sans culpabilité

COMMENT VEUX-TU TE SENTIR?

entourage
environnement
santé
contribution
finance

QUELLES ÉMOTIONS VEUX-TU VIVRE?

entourage
environnement
santé
contribution
finance

QUELLES CROYANCES SOUHAITES-TU BÂTIR?

entourage
environnement
santé
contribution
finance

Les questions

Visualisation

APPRENEZ À RÊVER SANS LIMITE
CULTIVEZ VOTRE SAGESSE INTUITIVE

Dans 5 ans...ou plus...ou moins

Que voyez-vous?

Que faites-vous?

Que mangez-vous?

Quel est votre santé?

Où vivez-vous?

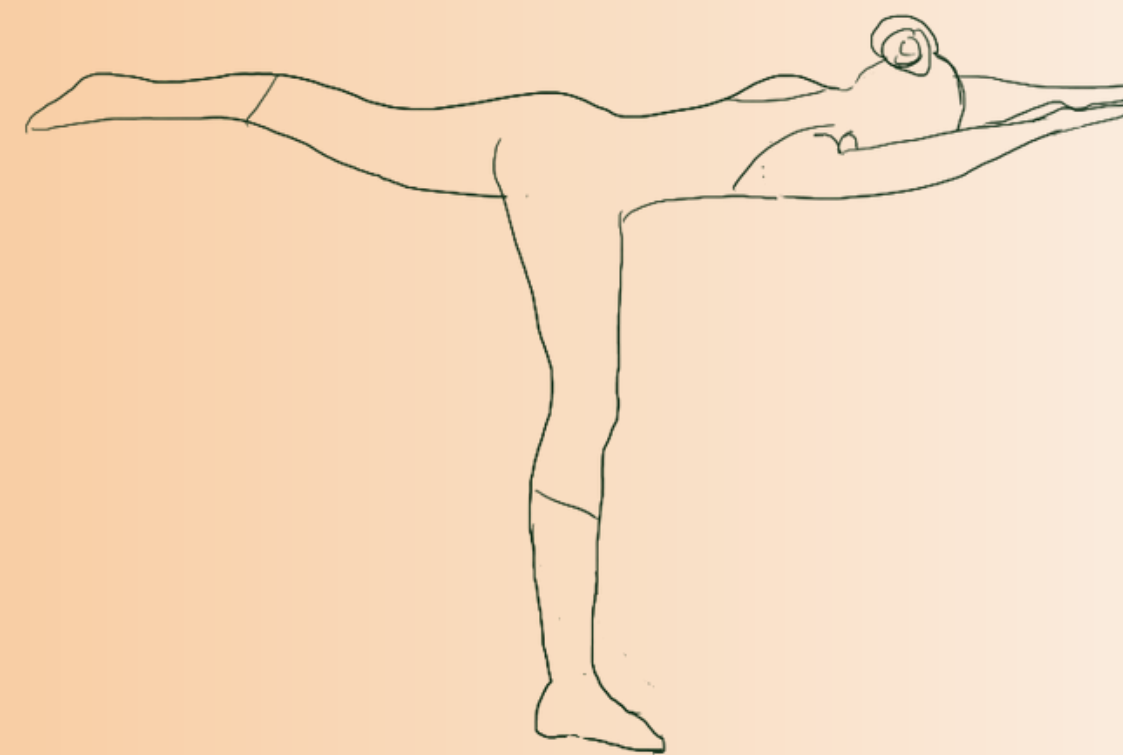
Avez-vous des animaux?

Avez-vous des enfants?

À quoi ressemble votre maison?

Que faites-vous de vos journées?

Que faites-vous de votre argent?



Prochaine étape

Prendre le temps de te déposer et de compléter ton bilan.

Prendre le temps de te déposer et d'établir ta vision 2022 et plus.

Regarder mes prochains courriels: l'enregistrement et les pdf dès demain.

11 décembre 2021 - Ouverture des portes; Créer sa réalité / Surveille les bonus

Réserve ton appel avec moi si tu veux en savoir plus.



Valérie Lancelup
Experte en équilibre de vie

ACTION

L'intégration d'habitudes
conduisant à l'équilibre de vie

CONNAISSANCE DE SOI

Apprendre à se connaître en
intégrant de nouveaux
apprentissages

LÂCHER-PRISE

Planifier et passer à l'action
sans attente sur les résultats.