

*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

# Déroulement

# 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

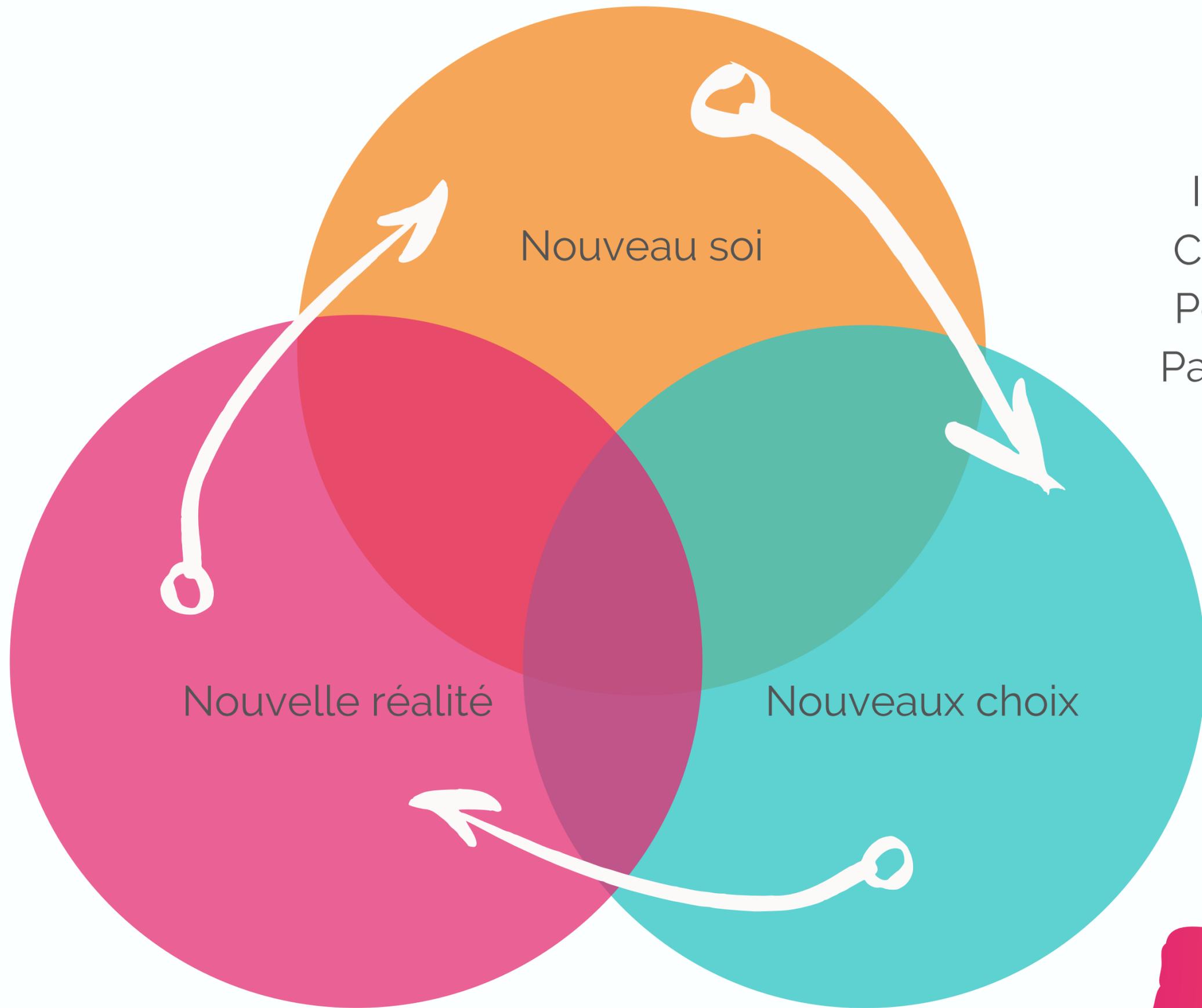
Avoir une intention claire

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*



## 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?

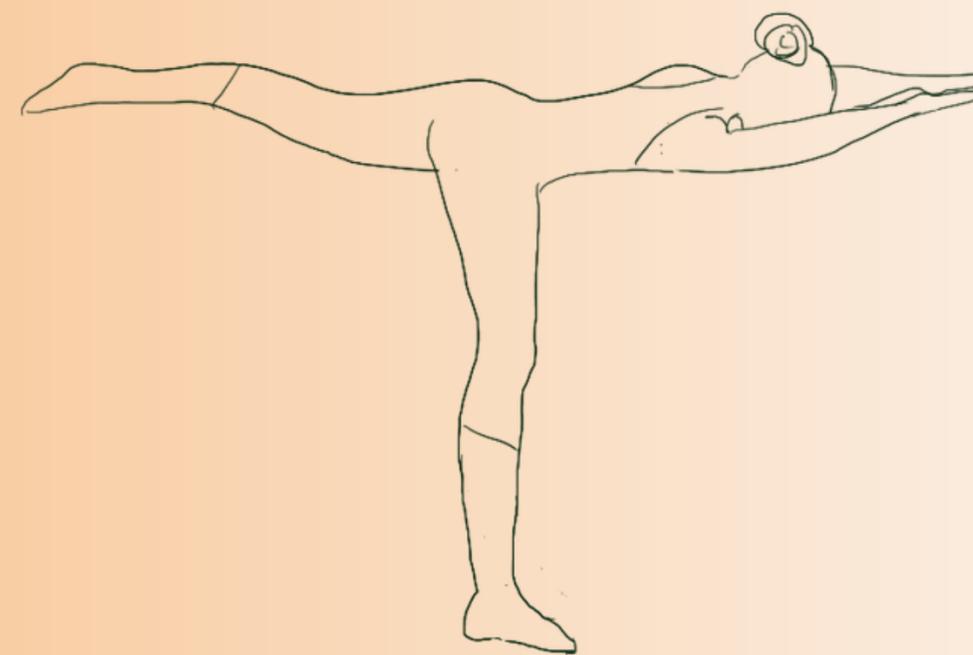
Avez-vous des animaux?

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.