

## Yoga - Estime de soi - Créativité

10 étapes pour prendre confiance en soi et vivre pleinement sa créativité  
avec Étoile Chaville



### Dixième étape : prendre son envol

Maintenant que vous avez écrit votre vision, il ne vous reste plus qu'à passer à l'action.

• La peur est inhérente à toute démarche créative. Elle apparaît souvent sous des formes masquées. Parmi ces formes vous pourrez identifier :

- les fantômes du passé
- la distraction
- le perfectionnisme
- la dissuasion

Pour avancer, il vous faut donc passer à l'action malgré ses résistances.

• Choisissez **un** domaine parmi les cinq domaines de votre vision (domaine professionnel, domaine créatif, domaine financier, domaine santé, bien-être et spiritualité, domaine relationnel).

Notez les étapes intermédiaires par lesquelles vous allez devoir passer pour réaliser votre rêve dans ce domaine de votre vie.

Notez précisément ce que vous aurez réalisé dans les 8 prochains jours :

---

---

---

---

Notez la récompense que vous allez vous offrir une fois que vous franchirez cette étape.

---

---

Notez précisément ce que vous aurez réalisé dans un mois :

---

---

---

---

Notez la récompense que vous allez vous offrir une fois que vous franchirez cette étape.

---

---

Notez précisément ce que vous aurez réalisé dans six mois :

---

---

---

---

Notez la récompense que vous allez vous offrir une fois que vous franchirez cette étape.

---

---

Notez précisément ce que vous aurez réalisé dans un an :

---

---

---

---

Notez la récompense que vous allez vous offrir une fois que vous franchirez cette étape.

---

---

Notez à présent toutes les petites actions intermédiaires que vous allez devoir franchir pour parvenir à chaque étape.

- Actions intermédiaires à réaliser dans les 8 prochains jours :

---

---

---

---

---

---

---

---

- Actions intermédiaires à réaliser dans le prochain mois :

---

---

---

---

---

---

---

---

- Actions intermédiaires à réaliser dans les six prochains mois :

---

---

---

---

---

---

