WORKBOOK FLTP

FLTP

DÉCISION BOARD

ton tableau de décisions

Ne rêve plus ta vie. Décide-la.

7 étapes pour transformer tes objectifs en décisions tenues.

par Aurélie Alama
Conseillère de dirigeants · Femme d'affaires · Auteure

Tu n'es pas née pour vivre une vie ordinaire car tu es extraordinaire

LE DÉCISION BOARD

Ce cahier appartient à

Commencé le :

MES 3 OBJECTIFS

Objectif 1 :

Objectif 2 :

Objectif 3 :

MON ENGAGEMENT

Je m'engage à prendre des décisions et à les tenir, même les jours où je n'en ai pas envie.

Signature : **Le :**

SI TU TROUVES CE CAHIER, MERCI DE ME CONTACTER :

AVANT DE COMMENCER

Le mot d'Aurélie

J'ai quitté le milieu médical pour entreprendre. Une sécurité que je connaissais contre une aventure que je ne maîtrisais pas encore.

En 2016, mon entreprise a fait faillite. J'aurais pu m'arrêter là et retourner vers ce qui était sûr. J'ai pris une autre décision : comprendre ce qui n'avait pas fonctionné, et recommencer autrement.

C'est là que j'ai compris ce que je répète depuis à chaque femme que j'accompagne : ce n'est pas ton objectif qui change ta vie. Ce sont les décisions que tu prends pour l'atteindre, et surtout celles que tu tiens quand plus personne ne te regarde.

Depuis dix ans, avec Femme Libère Ton Potentiel, j'ai accompagné plus de 10 000 femmes. Celles qui avancent ne sont pas les plus talentueuses, ni les plus motivées. Ce sont celles qui décident, qui datent leurs décisions et qui s'y tiennent.

Ce board, c'est ma méthode. Remplis-le sans tricher, sur ton ordinateur ou au stylo, et affiche-le là où tu ne pourras pas l'ignorer. Toi aussi, tu peux être surprise de ce qu'une seule décision tenue déplace en 90 jours.

Aurélie Alama

AURÉLIE ALAMA
FONDATRICE DE FEMME LIBÈRE TON POTENTIEL

MODE D'EMPLOI

Pourquoi un décision board ?

Un vision board te montre ce que tu veux. Il ne te dit jamais ce que tu dois trancher pour l'obtenir. Coller une maison, un voyage ou une silhouette sur un tableau ne déplace rien dans ta vie.

Ce qui la déplace, ce sont les décisions que tu prends et que tu tiens. Le décision board part de ton objectif, quel qu'il soit, et le transforme en décisions concrètes, datées, que tu peux cocher.

Argent, business, santé, amour, famille, amitiés, sens, cadre de vie : tous les domaines de ta vie y ont leur place.

TON PARCOURS DANS CE CAHIER

1

UNE SEULE FOIS · P. 5 À 7

Mon état des lieux

La roue des 8 domaines, ce que je ne tolère plus et les questions qui font bouger.

↓

À REFAIRE POUR CHACUN DE TES 3 OBJECTIFS

Les étapes 2 à 7

2	3	4	5	6	7
Mon objectif daté et mesurable	**Mes décisions** + 2 matrices à points	**Mes obstacles** et mes parades	**Mon board** à afficher	**Plan 90 jours** mois par mois	**Mon suivi** sur 12 semaines

Parcours 1
objectif personnel
p. 8 à 17

Parcours 2
objectif professionnel
p. 18 à 26

Parcours 3
objectif au choix
p. 27 à 35

Chaque parcours s'ouvre sur une page d'introduction. Un parcours terminé ? Tourne la page : le suivant recommence à l'étape 2 avec ton nouvel objectif.

↓

✓

À LA FIN · P. 36 ET 37

Ma vue d'ensemble

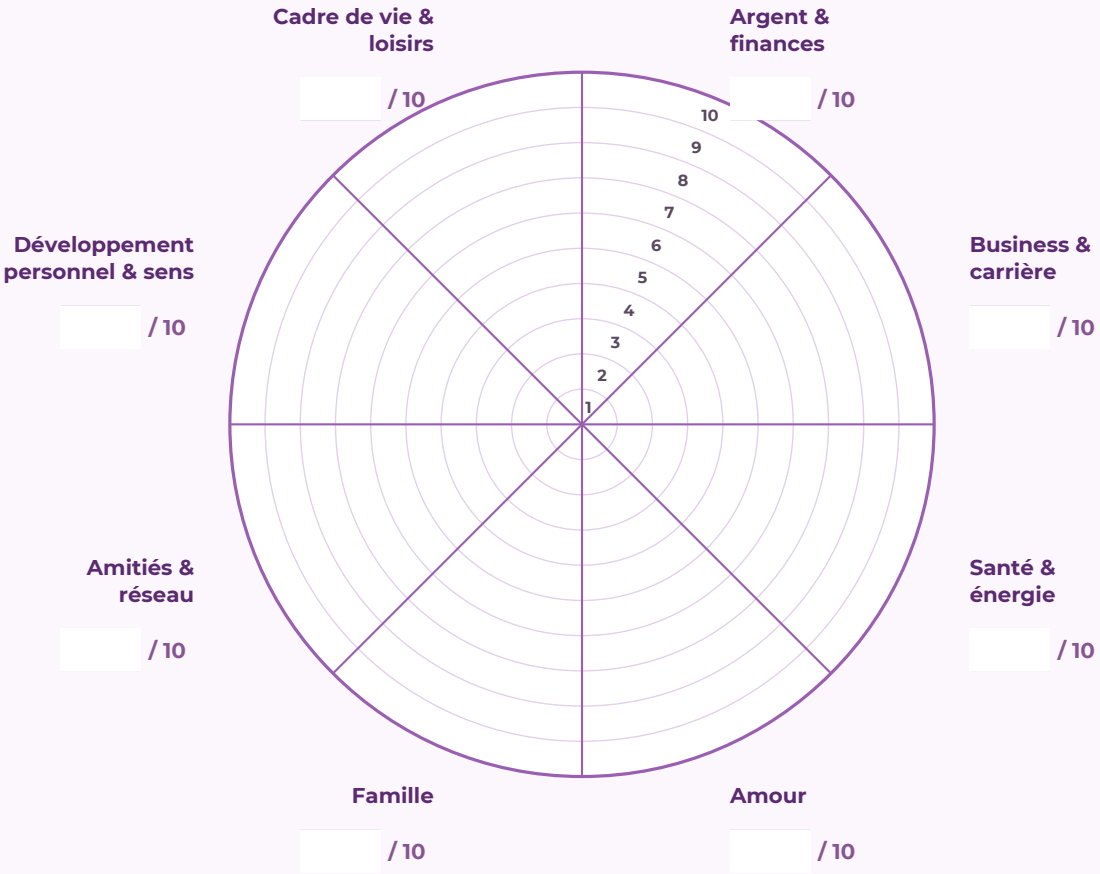
Mon board global avec une décision par domaine, et mes victoires.

CE QU'IL TE FAUT Ton ordinateur, ou un stylo si tu préfères l'imprimer, et 45 minutes au calme la première fois.

ÉTAPE 1

Mon état des lieux

Note chaque domaine de 1 à 10 selon ta satisfaction aujourd'hui, dans la case à côté de son nom. 1 : je subis. 10 : je suis pleinement satisfaite. Si tu imprimes cette page, colorie aussi la part correspondante en partant du centre. Sois honnête, personne d'autre que toi ne lira cette page.



MON DOMAINE LEVIER

Le domaine qui, s'il s'améliorait, ferait progresser tous les autres.

CE QUE JE REMARQUE EN REGARDANT MA ROUE

ÉTAPE 1 · SUITE

Ce que je ne tolère plus

Pour chaque domaine, écris ce que tu acceptes encore alors que tu n'en veux plus, et ce que tu choisis à la place. C'est souvent ici que naissent les vraies décisions. La note se reporte toute seule depuis ta roue.

DOMAINE	NOTE	CE QUE JE NE VEUX PLUS ACCEPTER	CE QUE JE CHOISIS À LA PLACE
Argent & finances			
Business & carrière			
Santé & énergie			
Amour			
Famille			
Amitiés & réseau			
Développement personnel & sens			
Cadre de vie & loisirs			

ÉTAPE 1 · SUITE

Les questions qui font bouger

Réponds d'abord aux questions du domaine où ta note est la plus basse, puis à celles de ton domaine levier. Note la réponse qui te dérange le plus : c'est souvent elle qui cache ta prochaine décision.

Argent & finances

1. Combien je gagne vraiment par mois, et combien j'en garde ?
2. Quelle dépense je fais par habitude et non par choix ?
3. Quel montant changerait concrètement ma liberté dans un an ?

Business & carrière

1. Si je savais que je ne pouvais pas échouer, qu'est-ce que je lancerais demain ?
2. Qu'est-ce que je fais encore alors que je sais que ça ne rapporte rien ?
3. Quel est mon prochain palier, en chiffres ?

Santé & énergie

1. À quel moment de la journée je me sens vraiment en forme ?
2. Quelle habitude me vide de mon énergie ?
3. Quel signal de mon corps j'ignore depuis trop longtemps ?

Amour

1. Est-ce que je me sens choisie, respectée et soutenue ?
2. Qu'est-ce que je n'ose pas demander ?
3. Quelle relation je veux vivre, et est-ce que j'agis en accord avec elle ?

Famille

1. Quel rôle je joue dans ma famille sans l'avoir choisi ?
2. Quel moment je veux vivre plus souvent avec les miens ?
3. Quelle limite je dois poser, et avec qui ?

Amitiés & réseau

1. Qui m'élève, et qui me tire vers le bas ?
2. Quelle personne j'aimerais compter dans mon entourage d'ici un an ?
3. À qui je peux demander de l'aide dès cette semaine ?

Développement personnel & sens

1. Qu'est-ce que j'aimerais avoir appris d'ici un an ?
2. Quand est-ce que je me sens le plus alignée avec moi-même ?
3. Quelle peur décide encore à ma place ?

Cadre de vie & loisirs

1. Est-ce que mon lieu de vie me ressemble et m'apaise ?
2. Quand est-ce que je me suis amusée pour la dernière fois ?
3. Qu'est-ce que je m'offre rien que pour moi chaque semaine ?

LA RÉPONSE QUI ME DÉRANGE LE PLUS

Et la décision qu'elle cache peut-être.

1 PARCOURS 1 — 2 PARCOURS 2 — 3 PARCOURS 3

PARCOURS 1 SUR 3

Mon premier objectif

C'est ici que commence ton premier parcours. Tu vas suivre les étapes 2 à 7 pour un premier objectif, de sa définition jusqu'au suivi semaine après semaine.

Choisis de préférence un objectif personnel : c'est souvent là que tout se joue.

CE QUI T'ATTEND DANS CE PARCOURS

2 Mon objectif p. 9

3 Mes décisions et mes 2 matrices p. 10

4 Mes obstacles et mes parades p. 13

5 Mon décision board p. 15

6 Mon plan 90 jours p. 16

7 Mon suivi p. 17

OBJECTIF 1 · ÉTAPE 2

Mon objectif

Un objectif flou produit des décisions floues. Écris-le comme s'il était déjà certain : je, un verbe, un résultat que l'on peut vérifier, une date.

DOMAINE CONCERNÉ

- Argent & finances
- Santé & énergie
- Famille
- Développement personnel & sens
- Business & carrière
- Amour
- Amitiés & réseau
- Cadre de vie & loisirs

MON OBJECTIF

Exemple : J'ai mis 3 000 € de côté le 30 juin. J'ai signé mes cinq premiers clients le 31 mars. Je cours 10 km sans m'arrêter le 15 mai.

DATE D'ATTEINTE

COMMENT JE SAURAI QUE C'EST ATTEINT

Un chiffre ou un fait que tout le monde peut constater.

MA VRAIE RAISON

Réponds trois fois. La troisième réponse est souvent la plus vraie.

Pourquoi je veux atteindre cet objectif ?

Et pourquoi est-ce important pour moi ?

Et au fond, qu'est-ce que ça changerait dans ma vie ?

SI JE NE DÉCIDE RIEN, DANS UN AN…

Décris honnêtement où tu en seras si tu continues exactement comme aujourd'hui.

OBJECTIF 1 · ÉTAPE 3

Mes décisions

Une décision n'est pas une intention. Elle a une date, elle se voit, et elle te coûte quelque chose. Pour chaque case, demande-toi : qu'est-ce que je dois trancher pour que mon objectif devienne inévitable ?

JE DÉCIDE DE COMMENCER

Les nouvelles habitudes, actions ou démarches que je lance.

JE DÉCIDE D'ARRÊTER

Ce qui me freine, me disperse ou me coûte de l'énergie.

JE DÉCIDE DE DIRE NON À

Les demandes, personnes ou situations que je refuse désormais.

JE DÉCIDE DE DEMANDER DE L'AIDE À

Les personnes, expertes ou ressources qui me feront gagner du temps.

LA DÉCISION QUE JE REPOUSSE DEPUIS TROP LONGTEMPS

Je la prends le : **Signature :**

LE TEST

Si personne ne peut voir que tu as pris cette décision d'ici 7 jours, ce n'est pas encore une décision. Réécris-la jusqu'à ce qu'elle passe le test.

OBJECTIF 1 · ÉTAPE 3 · PRIORITÉS

Ma matrice des priorités

Tu as noté beaucoup de décisions à l'étape 3. Elles n'ont pas toutes le même poids. Donne des points à chacune pour garder les 6 qui feront vraiment avancer ton objectif.

Impact 5 : cette décision change tout pour mon objectif. Facilité 5 : je peux l'appliquer dès demain. Le score se calcule tout seul : impact × facilité, sur 25 points.

	MA DÉCISION	IMPACT	FACILITÉ	SCORE	RETENUE
1		/5	/5	/25	
2		/5	/5	/25	
3		/5	/5	/25	
4		/5	/5	/25	
5		/5	/5	/25	
6		/5	/5	/25	
7		/5	/5	/25	
8		/5	/5	/25	
9		/5	/5	/25	
10		/5	/5	/25	

JE RANGE CHAQUE DÉCISION SELON SON NUMÉRO

IMPACT FAIBLE · IMPACT FORT

JE FAIS MAINTENANT
Impact fort, facile. Mes priorités absolues.

JE PLANIFIE
Impact fort, difficile. Je découpe en étapes dans mon plan 90 jours.

JE FAIS VITE OU JE DÉLÈGUE
Impact faible, facile. Pas plus de 15 minutes.

J'ABANDONNE
Impact faible, difficile. Sans culpabilité.

FACILE DIFFICILE

LA RÈGLE

Sur ton board, mets d'abord les décisions de la case « Je fais maintenant », puis complète avec les meilleurs scores de « Je planifie ». Six décisions maximum : au-delà, tu te disperses.

OBJECTIF 1 · ÉTAPE 3 · MATRICE

Quand j'hésite : ma matrice de décision

Utilise cette page chaque fois que tu hésites entre plusieurs chemins. Une hésitation qui dure coûte souvent plus cher qu'un mauvais choix.

JE DOIS CHOISIR ENTRE

A B C

Liste ce qui compte vraiment pour toi (argent, temps, liberté, sécurité, plaisir…), donne une importance de 1 à 3 à chaque critère, note chaque option de 1 à 5. Le total se calcule tout seul : chaque note est multipliée par l'importance, puis additionnée.

MES CRITÈRES	IMPORTANCE	OPTION A	OPTION B	OPTION C
	/3	/5	/5	/5
	/3	/5	/5	/5
	/3	/5	/5	/5
	/3	/5	/5	/5
	/3	/5	/5	/5
	/3	/5	/5	/5
TOTAL				

LE TEST DES 3 HORIZONS

Projette l'option qui arrive en tête sur trois horizons. Si elle tient sur les trois, ta décision est prise.

DEMAIN MATIN

Qu'est-ce que cette décision me coûte tout de suite ?

DANS 1 AN

Qu'est-ce qu'elle m'aura apporté de concret ?

DANS 5 ANS

Quelle femme serai-je devenue grâce à elle ?

CE QUE ME COÛTE DE NE PAS DÉCIDER

MA DÉCISION

Je l'annonce à : **le :**

OBJECTIF 1 · ÉTAPE 4

Mes obstacles et mes parades

Les difficultés arriveront, c'est certain. La différence se fait quand tu as déjà décidé quoi faire avant qu'elles n'arrivent. Formule chaque parade ainsi : si cela arrive, alors je...

L'OBSTACLE QUI RISQUE D'ARRIVER	SI CELA ARRIVE, ALORS JE...

CE QUE JE SUIS PRÊTE À SACRIFIER
Temps, confort, dépenses, habitudes.

CE QUE JE REFUSE DE SACRIFIER
Mes limites non négociables.

LA CROYANCE QUI POURRAIT ME FREINER

CE QUE JE DÉCIDE DE CROIRE À LA PLACE

ÉTAPE 5 · EXEMPLE

Un board rempli, pour t'inspirer

Voici à quoi ressemble un board qui fonctionne. L'objectif est daté et vérifiable, et chaque décision passe le test : elle se voit, elle a une date, elle coûte quelque chose.

Décision 1

Je programme un virement automatique de 250 € le jour de ma paie.

Dès le : 1er janvier **Tenue**

Décision 2

J'arrête les achats en ligne le soir : je supprime mes cartes enregistrées.

Dès le : 2 janvier **Tenue**

Décision 3

Je dis non aux sorties à plus de 40 € jusqu'au 30 juin.

Dès le : 2 janvier **Tenue**

MON OBJECTIF

J'ai mis 3 000 € de côté sur un compte dédié le 30 juin.

ATTEINT LE 30 juin PREUVE le solde du compte

Décision 4

Je vends ce que je n'utilise plus : une annonce par semaine.

Dès le : 6 janvier **Tenue**

Décision 5

Je demande à ma sœur d'être ma partenaire de suivi chaque dimanche.

Dès le : 5 janvier **Tenue**

Décision 6

Je demande une augmentation à mon entretien annuel.

Dès le : 15 mars **Tenue**

MA PHRASE-DÉCISION

Je suis une femme qui se paie en premier.

CE QU'IL FAUT REMARQUER

Aucune décision n'est vague. « Faire attention à mes dépenses » ne passerait pas le test. « Supprimer mes cartes enregistrées » le passe : c'est un geste précis, daté et visible.

OBJECTIF 1 · ÉTAPE 5

Mon décision board

Recopie ici l'essentiel des étapes précédentes. Affiche cette page là où tu la verras chaque matin : à l'écran en fond d'écran, ou imprimée.

Décision 1

Dès le : ☐ Tenue

Décision 2

Dès le : ☐ Tenue

Décision 3

Dès le : ☐ Tenue

MON OBJECTIF

ATTEINT LE

PREUVE

Décision 4

Dès le : ☐ Tenue

Décision 5

Dès le : ☐ Tenue

Décision 6

Dès le : ☐ Tenue

MA PHRASE-DÉCISION

Je suis une femme qui

OBJECTIF 1 · ÉTAPE 6

Mon plan 90 jours

Trois mois, c'est assez long pour obtenir un vrai résultat et assez court pour ne pas te perdre. Choisis une décision prioritaire par mois et découpe-la en actions simples.

MA PREMIÈRE ACTION DANS LES 48 HEURES

Petite, concrète, faisable même un jour sans motivation.

Faite le : ☐ **Fait**

Mois 1

DÉCISION PRIORITAIRE

MES ACTIONS

RÉSULTAT ATTENDU EN FIN DE MOIS

Mois 2

DÉCISION PRIORITAIRE

MES ACTIONS

RÉSULTAT ATTENDU EN FIN DE MOIS

Mois 3

DÉCISION PRIORITAIRE

MES ACTIONS

RÉSULTAT ATTENDU EN FIN DE MOIS

OBJECTIF 1 · ÉTAPE 7

Mon suivi

Chaque semaine, coche les décisions que tu as tenues. Une case vide n'est pas un échec : c'est une information. Trois cases vides de suite sur la même ligne, c'est le signal qu'il faut ajuster la décision.

SEMAINE	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	TENUE
Décision 1													
Décision 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Décision 3													
Décision 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Décision 5													
Décision 6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

MES BILANS

À 30 jours

CE QUE J'AI TENU

CE QUE J'AI LÂCHÉ, ET POURQUOI

LA DÉCISION QUE J'AJUSTE

À 60 jours

CE QUE J'AI TENU

CE QUE J'AI LÂCHÉ, ET POURQUOI

LA DÉCISION QUE J'AJUSTE

À 90 jours

CE QUE J'AI TENU

CE QUE J'AI LÂCHÉ, ET POURQUOI

LA DÉCISION QUE J'AJUSTE

Objectif atteint le :

Mon prochain objectif :

1 PARCOURS 1 — 2 PARCOURS 2 — 3 PARCOURS 3

PARCOURS 2 SUR 3

Mon deuxième objectif

Ton premier parcours est terminé. Les pages qui suivent reprennent exactement les mêmes étapes, de l'objectif au suivi, pour un deuxième objectif.

Choisis de préférence un objectif professionnel.

CE QUI T'ATTEND DANS CE PARCOURS

2 Mon objectif p. 19

3 Mes décisions et mes 2 matrices p. 20

4 Mes obstacles et mes parades p. 23

5 Mon décision board p. 24

6 Mon plan 90 jours p. 25

7 Mon suivi p. 26

OBJECTIF 2 · ÉTAPE 2

Mon objectif

Un objectif flou produit des décisions floues. Écris-le comme s'il était déjà certain : je, un verbe, un résultat que l'on peut vérifier, une date.

DOMAINE CONCERNÉ

- Argent & finances
- Santé & énergie
- Famille
- Développement personnel & sens
- Business & carrière
- Amour
- Amitiés & réseau
- Cadre de vie & loisirs

MON OBJECTIF

Exemple : J'ai mis 3 000 € de côté le 30 juin. J'ai signé mes cinq premiers clients le 31 mars. Je cours 10 km sans m'arrêter le 15 mai.

DATE D'ATTEINTE

COMMENT JE SAURAI QUE C'EST ATTEINT

Un chiffre ou un fait que tout le monde peut constater.

MA VRAIE RAISON

Réponds trois fois. La troisième réponse est souvent la plus vraie.

Pourquoi je veux atteindre cet objectif ?

Et pourquoi est-ce important pour moi ?

Et au fond, qu'est-ce que ça changerait dans ma vie ?

SI JE NE DÉCIDE RIEN, DANS UN AN…

Décris honnêtement où tu en seras si tu continues exactement comme aujourd'hui.

OBJECTIF 2 · ÉTAPE 3

Mes décisions

Une décision n'est pas une intention. Elle a une date, elle se voit, et elle te coûte quelque chose. Pour chaque case, demande-toi : qu'est-ce que je dois trancher pour que mon objectif devienne inévitable ?

JE DÉCIDE DE COMMENCER

Les nouvelles habitudes, actions ou démarches que je lance.

JE DÉCIDE D'ARRÊTER

Ce qui me freine, me disperse ou me coûte de l'énergie.

JE DÉCIDE DE DIRE NON À

Les demandes, personnes ou situations que je refuse désormais.

JE DÉCIDE DE DEMANDER DE L'AIDE À

Les personnes, expertes ou ressources qui me feront gagner du temps.

LA DÉCISION QUE JE REPOUSSE DEPUIS TROP LONGTEMPS

Je la prends le : **Signature :**

LE TEST

Si personne ne peut voir que tu as pris cette décision d'ici 7 jours, ce n'est pas encore une décision. Réécris-la jusqu'à ce qu'elle passe le test.

OBJECTIF 2 · ÉTAPE 3 · PRIORITÉS

Ma matrice des priorités

Tu as noté beaucoup de décisions à l'étape 3. Elles n'ont pas toutes le même poids. Donne des points à chacune pour garder les 6 qui feront vraiment avancer ton objectif.

Impact 5 : cette décision change tout pour mon objectif. Facilité 5 : je peux l'appliquer dès demain. Le score se calcule tout seul : impact × facilité, sur 25 points.

	MA DÉCISION	IMPACT	FACILITÉ	SCORE	RETENUE
1		/5	/5	/25	
2		/5	/5	/25	
3		/5	/5	/25	
4		/5	/5	/25	
5		/5	/5	/25	
6		/5	/5	/25	
7		/5	/5	/25	
8		/5	/5	/25	
9		/5	/5	/25	
10		/5	/5	/25	

JE RANGE CHAQUE DÉCISION SELON SON NUMÉRO

IMPACT FAIBLE · IMPACT FORT

JE FAIS MAINTENANT
Impact fort, facile. Mes priorités absolues.

JE PLANIFIE
Impact fort, difficile. Je découpe en étapes dans mon plan 90 jours.

JE FAIS VITE OU JE DÉLÈGUE
Impact faible, facile. Pas plus de 15 minutes.

J'ABANDONNE
Impact faible, difficile. Sans culpabilité.

FACILE — DIFFICILE

LA RÈGLE

Sur ton board, mets d'abord les décisions de la case « Je fais maintenant », puis complète avec les meilleurs scores de « Je planifie ». Six décisions maximum : au-delà, tu te disperses.

OBJECTIF 2 · ÉTAPE 3 · MATRICE

Quand j'hésite : ma matrice de décision

Utilise cette page chaque fois que tu hésites entre plusieurs chemins. Une hésitation qui dure coûte souvent plus cher qu'un mauvais choix.

JE DOIS CHOISIR ENTRE

A B C

Liste ce qui compte vraiment pour toi (argent, temps, liberté, sécurité, plaisir…), donne une importance de 1 à 3 à chaque critère, note chaque option de 1 à 5. Le total se calcule tout seul : chaque note est multipliée par l'importance, puis additionnée.

MES CRITÈRES	IMPORTANCE	OPTION A	OPTION B	OPTION C
	/3	/5	/5	/5
	/3	/5	/5	/5
	/3	/5	/5	/5
	/3	/5	/5	/5
	/3	/5	/5	/5
	/3	/5	/5	/5
TOTAL				

LE TEST DES 3 HORIZONS

Projette l'option qui arrive en tête sur trois horizons. Si elle tient sur les trois, ta décision est prise.

DEMAIN MATIN

Qu'est-ce que cette décision me coûte tout de suite ?

DANS 1 AN

Qu'est-ce qu'elle m'aura apporté de concret ?

DANS 5 ANS

Quelle femme serai-je devenue grâce à elle ?

CE QUE ME COÛTE DE NE PAS DÉCIDER

MA DÉCISION

Je l'annonce à : **le :**

OBJECTIF 2 · ÉTAPE 4

Mes obstacles et mes parades

Les difficultés arriveront, c'est certain. La différence se fait quand tu as déjà décidé quoi faire avant qu'elles n'arrivent. Formule chaque parade ainsi : si cela arrive, alors je...

L'OBSTACLE QUI RISQUE D'ARRIVER	SI CELA ARRIVE, ALORS JE...

CE QUE JE SUIS PRÊTE À SACRIFIER
Temps, confort, dépenses, habitudes.

CE QUE JE REFUSE DE SACRIFIER
Mes limites non négociables.

LA CROYANCE QUI POURRAIT ME FREINER

CE QUE JE DÉCIDE DE CROIRE À LA PLACE

OBJECTIF 2 · ÉTAPE 5

Mon décision board

Recopie ici l'essentiel des étapes précédentes. Affiche cette page là où tu la verras chaque matin : à l'écran en fond d'écran, ou imprimée.

Décision 1

Dès le : Tenue

Décision 2

Dès le : Tenue

Décision 3

Dès le : Tenue

MON OBJECTIF

ATTEINT LE

PREUVE

Décision 4

Dès le : Tenue

Décision 5

Dès le : Tenue

Décision 6

Dès le : Tenue

MA PHRASE-DÉCISION

Je suis une femme qui

OBJECTIF 2 · ÉTAPE 6

Mon plan 90 jours

Trois mois, c'est assez long pour obtenir un vrai résultat et assez court pour ne pas te perdre. Choisis une décision prioritaire par mois et découpe-la en actions simples.

MA PREMIÈRE ACTION DANS LES 48 HEURES

Petite, concrète, faisable même un jour sans motivation.

Faite le : ☐ **Fait**

Mois 1

DÉCISION PRIORITAIRE

MES ACTIONS

RÉSULTAT ATTENDU EN FIN DE MOIS

Mois 2

DÉCISION PRIORITAIRE

MES ACTIONS

RÉSULTAT ATTENDU EN FIN DE MOIS

Mois 3

DÉCISION PRIORITAIRE

MES ACTIONS

RÉSULTAT ATTENDU EN FIN DE MOIS

OBJECTIF 2 · ÉTAPE 7

Mon suivi

Chaque semaine, coche les décisions que tu as tenues. Une case vide n'est pas un échec : c'est une information. Trois cases vides de suite sur la même ligne, c'est le signal qu'il faut ajuster la décision.

SEMAINE	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	TENUE
Décision 1													
Décision 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Décision 3													
Décision 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Décision 5													
Décision 6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

MES BILANS

À 30 jours

CE QUE J'AI TENU

CE QUE J'AI LÂCHÉ, ET POURQUOI

LA DÉCISION QUE J'AJUSTE

À 60 jours

CE QUE J'AI TENU

CE QUE J'AI LÂCHÉ, ET POURQUOI

LA DÉCISION QUE J'AJUSTE

À 90 jours

CE QUE J'AI TENU

CE QUE J'AI LÂCHÉ, ET POURQUOI

LA DÉCISION QUE J'AJUSTE

Objectif atteint le :

Mon prochain objectif :

1 PARCOURS 1 — 2 PARCOURS 2 — 3 PARCOURS 3

PARCOURS 3 SUR 3

Mon troisième objectif

Ton deuxième parcours est terminé. Voici ton dernier parcours : les mêmes étapes, pour un troisième objectif.

Cet objectif est libre : choisis le domaine de ta vie qui a le plus besoin d'une décision.

CE QUI T'ATTEND DANS CE PARCOURS

2 Mon objectif p. 28

3 Mes décisions et mes 2 matrices p. 29

4 Mes obstacles et mes parades p. 32

5 Mon décision board p. 33

6 Mon plan 90 jours p. 34

7 Mon suivi p. 35

OBJECTIF 3 · ÉTAPE 2

Mon objectif

Un objectif flou produit des décisions floues. Écris-le comme s'il était déjà certain : je, un verbe, un résultat que l'on peut vérifier, une date.

DOMAINE CONCERNÉ

- Argent & finances
- Santé & énergie
- Famille
- Développement personnel & sens
- Business & carrière
- Amour
- Amitiés & réseau
- Cadre de vie & loisirs

MON OBJECTIF

Exemple : J'ai mis 3 000 € de côté le 30 juin. J'ai signé mes cinq premiers clients le 31 mars. Je cours 10 km sans m'arrêter le 15 mai.

DATE D'ATTEINTE

COMMENT JE SAURAI QUE C'EST ATTEINT

Un chiffre ou un fait que tout le monde peut constater.

MA VRAIE RAISON

Réponds trois fois. La troisième réponse est souvent la plus vraie.

Pourquoi je veux atteindre cet objectif ?

Et pourquoi est-ce important pour moi ?

Et au fond, qu'est-ce que ça changerait dans ma vie ?

SI JE NE DÉCIDE RIEN, DANS UN AN…

Décris honnêtement où tu en seras si tu continues exactement comme aujourd'hui.

OBJECTIF 3 · ÉTAPE 3

Mes décisions

Une décision n'est pas une intention. Elle a une date, elle se voit, et elle te coûte quelque chose. Pour chaque case, demande-toi : qu'est-ce que je dois trancher pour que mon objectif devienne inévitable ?

JE DÉCIDE DE COMMENCER

Les nouvelles habitudes, actions ou démarches que je lance.

JE DÉCIDE D'ARRÊTER

Ce qui me freine, me disperse ou me coûte de l'énergie.

JE DÉCIDE DE DIRE NON À

Les demandes, personnes ou situations que je refuse désormais.

JE DÉCIDE DE DEMANDER DE L'AIDE À

Les personnes, expertes ou ressources qui me feront gagner du temps.

LA DÉCISION QUE JE REPOUSSE DEPUIS TROP LONGTEMPS

Je la prends le : **Signature :**

LE TEST

Si personne ne peut voir que tu as pris cette décision d'ici 7 jours, ce n'est pas encore une décision. Réécris-la jusqu'à ce qu'elle passe le test.

OBJECTIF 3 · ÉTAPE 3 · PRIORITÉS

Ma matrice des priorités

Tu as noté beaucoup de décisions à l'étape 3. Elles n'ont pas toutes le même poids. Donne des points à chacune pour garder les 6 qui feront vraiment avancer ton objectif.

Impact 5 : cette décision change tout pour mon objectif. Facilité 5 : je peux l'appliquer dès demain. Le score se calcule tout seul : impact × facilité, sur 25 points.

	MA DÉCISION	IMPACT	FACILITÉ	SCORE	RETENUE
1		/5	/5	/25	
2		/5	/5	/25	
3		/5	/5	/25	
4		/5	/5	/25	
5		/5	/5	/25	
6		/5	/5	/25	
7		/5	/5	/25	
8		/5	/5	/25	
9		/5	/5	/25	
10		/5	/5	/25	

JE RANGE CHAQUE DÉCISION SELON SON NUMÉRO

IMPACT FAIBLE · IMPACT FORT

JE FAIS MAINTENANT
Impact fort, facile. Mes priorités absolues.

JE PLANIFIE
Impact fort, difficile. Je découpe en étapes dans mon plan 90 jours.

JE FAIS VITE OU JE DÉLÈGUE
Impact faible, facile. Pas plus de 15 minutes.

J'ABANDONNE
Impact faible, difficile. Sans culpabilité.

FACILE DIFFICILE

LA RÈGLE

Sur ton board, mets d'abord les décisions de la case « Je fais maintenant », puis complète avec les meilleurs scores de « Je planifie ». Six décisions maximum : au-delà, tu te disperses.

OBJECTIF 3 · ÉTAPE 3 · MATRICE

Quand j'hésite : ma matrice de décision

Utilise cette page chaque fois que tu hésites entre plusieurs chemins. Une hésitation qui dure coûte souvent plus cher qu'un mauvais choix.

JE DOIS CHOISIR ENTRE

A B C

Liste ce qui compte vraiment pour toi (argent, temps, liberté, sécurité, plaisir…), donne une importance de 1 à 3 à chaque critère, note chaque option de 1 à 5. Le total se calcule tout seul : chaque note est multipliée par l'importance, puis additionnée.

MES CRITÈRES	IMPORTANCE	OPTION A	OPTION B	OPTION C
	/3	/5	/5	/5
	/3	/5	/5	/5
	/3	/5	/5	/5
	/3	/5	/5	/5
	/3	/5	/5	/5
	/3	/5	/5	/5
TOTAL				

LE TEST DES 3 HORIZONS

Projette l'option qui arrive en tête sur trois horizons. Si elle tient sur les trois, ta décision est prise.

DEMAIN MATIN

Qu'est-ce que cette décision me coûte tout de suite ?

DANS 1 AN

Qu'est-ce qu'elle m'aura apporté de concret ?

DANS 5 ANS

Quelle femme serai-je devenue grâce à elle ?

CE QUE ME COÛTE DE NE PAS DÉCIDER

MA DÉCISION

Je l'annonce à : **le :**

OBJECTIF 3 · ÉTAPE 4

Mes obstacles et mes parades

Les difficultés arriveront, c'est certain. La différence se fait quand tu as déjà décidé quoi faire avant qu'elles n'arrivent. Formule chaque parade ainsi : si cela arrive, alors je...

L'OBSTACLE QUI RISQUE D'ARRIVER	SI CELA ARRIVE, ALORS JE...

CE QUE JE SUIS PRÊTE À SACRIFIER
Temps, confort, dépenses, habitudes.

CE QUE JE REFUSE DE SACRIFIER
Mes limites non négociables.

LA CROYANCE QUI POURRAIT ME FREINER

CE QUE JE DÉCIDE DE CROIRE À LA PLACE

OBJECTIF 3 · ÉTAPE 5

Mon décision board

Recopie ici l'essentiel des étapes précédentes. Affiche cette page là où tu la verras chaque matin : à l'écran en fond d'écran, ou imprimée.

Décision 1

Dès le : ☐ Tenue

Décision 2

Dès le : ☐ Tenue

Décision 3

Dès le : ☐ Tenue

MON OBJECTIF

ATTEINT LE

PREUVE

Décision 4

Dès le : ☐ Tenue

Décision 5

Dès le : ☐ Tenue

Décision 6

Dès le : ☐ Tenue

MA PHRASE-DÉCISION

Je suis une femme qui

OBJECTIF 3 · ÉTAPE 6

Mon plan 90 jours

Trois mois, c'est assez long pour obtenir un vrai résultat et assez court pour ne pas te perdre. Choisis une décision prioritaire par mois et découpe-la en actions simples.

MA PREMIÈRE ACTION DANS LES 48 HEURES

Petite, concrète, faisable même un jour sans motivation.

Faite le : ☐ **Fait**

Mois 1

DÉCISION PRIORITAIRE

MES ACTIONS

RÉSULTAT ATTENDU EN FIN DE MOIS

Mois 2

DÉCISION PRIORITAIRE

MES ACTIONS

RÉSULTAT ATTENDU EN FIN DE MOIS

Mois 3

DÉCISION PRIORITAIRE

MES ACTIONS

RÉSULTAT ATTENDU EN FIN DE MOIS

OBJECTIF 3 · ÉTAPE 7

Mon suivi

Chaque semaine, coche les décisions que tu as tenues. Une case vide n'est pas un échec : c'est une information. Trois cases vides de suite sur la même ligne, c'est le signal qu'il faut ajuster la décision.

SEMAINE	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	TENUE
Décision 1													
Décision 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Décision 3													
Décision 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Décision 5													
Décision 6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

MES BILANS

À 30 jours

CE QUE J'AI TENU

CE QUE J'AI LÂCHÉ, ET POURQUOI

LA DÉCISION QUE J'AJUSTE

À 60 jours

CE QUE J'AI TENU

CE QUE J'AI LÂCHÉ, ET POURQUOI

LA DÉCISION QUE J'AJUSTE

À 90 jours

CE QUE J'AI TENU

CE QUE J'AI LÂCHÉ, ET POURQUOI

LA DÉCISION QUE J'AJUSTE

Objectif atteint le :

Mon prochain objectif :

VUE D'ENSEMBLE

Mon board global

Une décision par domaine. Affiche cette page à côté de ton décision board pour qu'aucun domaine de ta vie ne passe en dernier. Une décision par domaine suffit : la constance compte plus que la quantité.

Argent & finances

CE QUE JE VEUX

MA DÉCISION

Dès le : Tenue

Business & carrière

CE QUE JE VEUX

MA DÉCISION

Dès le : Tenue

Santé & énergie

CE QUE JE VEUX

MA DÉCISION

Dès le : Tenue

Amour

CE QUE JE VEUX

MA DÉCISION

Dès le : Tenue

Famille

CE QUE JE VEUX

MA DÉCISION

Dès le : Tenue

Amitiés & réseau

CE QUE JE VEUX

MA DÉCISION

Dès le : Tenue

Développement personnel & sens

CE QUE JE VEUX

MA DÉCISION

Dès le : Tenue

Cadre de vie & loisirs

CE QUE JE VEUX

MA DÉCISION

Dès le : Tenue

CÉLÉBRER

Mes victoires

Chaque décision tenue est une victoire, même petite. Note-les au fur et à mesure : les jours de doute, relis cette page avant de relire tes objectifs.

DATE	MA VICTOIRE, LA DÉCISION QUE J'AI TENUE	CE QU'ELLE M'A APPRIS SUR MOI

LA VICTOIRE DONT JE SUIS LA PLUS FIÈRE

Inspirations : 22 décisions bien formulées

Une bonne décision est précise, datée et sous ton contrôle. Inspire-toi de ces exemples pour formuler les tiennes.

Business et carrière

- Je présente mon offre à 5 personnes avant le 15 février.
- Je publie 3 fois par semaine pendant 12 semaines, le lundi, le mercredi et le vendredi.
- Je bloque chaque vendredi matin pour développer mon activité.
- J'augmente mes prix de 15 % pour les nouveaux clients au 1er mars.

Argent et finances

- Je vire 10 % de chaque encaissement sur un compte de réserve, le jour même.
- Je fais le point sur mes dépenses chaque dernier dimanche du mois.
- Je résilie les abonnements que je n'utilise plus avant la fin du mois.
- Je me verse un salaire fixe le 5 de chaque mois.

Santé et énergie

- Je marche 30 minutes trois fois par semaine, après le déjeuner.
- Je me couche avant 23 heures du dimanche au jeudi.
- Je prends rendez-vous pour mon bilan de santé avant la fin du trimestre.

Amour

- Je réserve une soirée en tête-à-tête chaque mois.
- Je propose un week-end à deux avant la fin du trimestre.

Famille

- Je garde une soirée par semaine sans téléphone avec ma famille.
- J'appelle mes parents chaque dimanche.

Amitiés et réseau

- Je revois une amie chaque mois, avec une date fixée à l'avance.
- Je rejoins un réseau d'entrepreneures et j'assiste à un événement par mois.

Développement personnel et sens

- Je lis 10 pages chaque soir.
- Je m'inscris à l'activité que je repousse depuis deux ans, avant le 31 janvier.
- Je prends une journée rien qu'à moi chaque mois.

Cadre de vie et loisirs

- J'aménage un vrai coin bureau avant la fin février.
- Je prévois mes vacances d'été avant le 31 mars.

Ce que font les marques qui réussissent

CAS RÉEL : LA DÉCISION DE JEFF BEZOS

En 1994, Jeff Bezos a un poste confortable dans la finance quand il hésite à lancer une librairie en ligne. Pour trancher, il s'imagine à 80 ans et se demande ce qu'il regretterait le plus : avoir essayé et échoué, ou ne jamais avoir essayé. Il appelle cela minimiser ses regrets. Il quitte son poste et fonde Amazon.

Ce que tu peux en retenir : quand tu hésites, demande-toi ce que tu regretteras dans dix ans. La réponse est souvent plus claire qu'on ne le croit.

TU N'AS PAS ENCORE LANCÉ TON ACTIVITÉ ? VOICI COMMENT UTILISER CE WORKBOOK

- Si ton projet n'est encore qu'une idée, fais-en l'un de tes 3 objectifs.
- Ta décision n'est pas « lancer mon business », mais une première étape datée : par exemple « présenter mon offre à 5 personnes avant le 15 février ».
- Commence par les décisions qui ne coûtent rien : en parler, tester, demander des retours. Les décisions qui coûtent de l'argent viennent après.

POUR ALLER PLUS LOIN

Ne t'arrête pas en si bon chemin.

TON PROCHAIN WORKBOOK

CASH CONTROL

Fini de piloter à l'aveugle. Sache exactement combien vendre pour atteindre ton objectif.

Tes décisions sont posées. Pour celles qui concernent ton business, pilote maintenant tes chiffres pour les tenir.

LE KIT DE LA DIRIGEANTE

Les 7 workbooks, un pour chaque besoin.

Dans l'ordre où on construit un business. Celui que tu viens de terminer est coché.

☐ **DANS LE MILLE**	Je veux savoir à qui vendre
☐ **SOLD OUT**	Je veux une offre claire
☐ **PRIX ASSUMÉ**	Je veux fixer le bon prix
☐ **SIGNATURE**	Je veux une marque qu'on reconnaît
☐ **30 JOURS POUR VENDRE**	Je veux savoir quoi publier pour vendre
☐ **CASH CONTROL**	Je veux savoir ce que je gagne et ce que je garde
☑ **DÉCISION BOARD**	Je veux arrêter d'hésiter et tenir mes décisions

Clique ici pour découvrir le Kit de la Dirigeante et chaque workbook.

Pour commander un workbook ou poser une question :

contact@femmeliberetonpotentiel.com