



# 4 clés

vers la vie de vos rêves

armelle delval



## Bienvenue

je suis armelle coach de vie certifiée  
cheffe d'entreprise et tarologue.  
j'accompagne avec passion les personnes  
dans leurs développement personnel .  
depuis 30 ans pilote de ma vie , j'ai toujours  
fait passer l'humain et le mieux être ,  
en premier .  
mettre du plaisir , dans le travail et faire les  
choix pour vivre mieux .  
l'école de la vie , ma soif de liberté , mes rêves  
mon toujours porter .  
aujourd'hui je vous donne quelques clés.

***armelle***

## Réaliser ses rêves, une idée pas si folle ?

voici un désir qui intervient en pensée chez de nombreuses personnes ,

Selon un sondage Ipsos, 47 % des Français (moins de la moitié, mais la moitié tout de même) ont le sentiment de « passer à côté de leur vie ». Ils en accusent leur mode de vie : pas assez de temps (les femmes moins encore que les hommes), trop peu de moyens, c'est la machine qui les broie. Dissuadés par leur éducation, abîmés par l'existence, contraints par la réalité économique, ils sont devenus ces « grandes personnes » qui attristent le Petit Prince. Et en décrivent ainsi les effets : dévalorisation de soi, sentiment de n'être pas reconnus à leur juste valeur, mal dans leur corps, envie de tout plaquer. Ce qu'ils font généralement avec la crise de milieu de vie... Et vous, dans quelle moitié êtes-vous ?



j'ai écrit cet ebook à l'attention des femmes qui souhaitent créer, trouver, s'orienter vers leurs vie de RÊVE ,

Il y a 20 ans , alors que j'étais en plein drame , je n'aurais jamais imaginée vivre la vie de mes rêves 2 ans plus tard .

je veux que vous preniez complètement conscience que c'est aussi possible pour vous. En mettant toutes les chances de votre côté avec du travail de l'organisation et une gestion qui ne peuvent que conduire à la réussite .

Alors, si vous aussi, vous êtes une femme en plein questionnement, si vous doutez de la possibilité de réussir, un changement , lisez cet ebook. Il est pour vous. A la fin de votre lecture, vous ne devrez plus douter mais vous lancer ! En respectant ces 4 clefs , je vous garantis le succès !

armelle



# 1

## **l'état d'esprit , pensées positives**

### **Croyez, en vos rêves**

chacun peut à tout instant  
décider d'y accéder .

### **Croyez en vous :**

si vous pensez ne pas être à la hauteur , il vous sera difficile d'y arriver .  
Soyez certaine du fait que vous avez en vous le potentiel d'atteindre votre but

### **pensez positif:**

Syndrome de l'imposteur, manque de confiance en soi...  
On est parfois son meilleur ennemi ! , il faut se préparer mentalement.  
sinon  
vous avez peu de chances de réussir .

### **Connaissez-vous :**

faites un point objectif sur ce que vous devez acquérir pour réaliser votre  
rêve.  
Ne vous laissez pas abattre par un échec : tirez en les enseignement , essayez  
encore ,  
ça n'est qu'une étape .

### **Avancez étape par étape :**

Adoptez la technique des petits pas ,et vous ferez un grand chemin .  
Visualisez-vous : Imaginez-vous ayant atteint votre objectif et ressentez la  
satisfaction obtenue .

mettez toutes les chances de votre côté , en trouvant de l'aide , auprès de  
personnes ,qui sont déjà passées par là . Entourez vous le plus possible de  
ceux qui vous poussent à agir .

### **La clef numéro 1 , c'est l'action .**

rapprochez-vous de personnes qui vous inspirent par leur discours et leur  
actions .

livre , vidéo , séminaires . personne déjà dans le métiers qui pourront vous  
donner des informations très importantes .

Confrontez cet idéal avec le principe de réalité : votre parcours, vos  
compétences.

noter votre vision de la vie de rêve trouvez des images , des  
idées, dessiner ,écrire , lancez des discussions sur le sujet avec votre  
entourage .

passez à l'action

le ciel vous aidera

## savoir se mettre dans la bonne attitude des le matin

Nous traversons chaque jour différentes émotions positives et négatives. C'est normal d'avoir tous ces sentiments, mais nous devons aussi trouver des moyens d'y faire face. créez vous une routine journalière afin de vous booster , vous mettre dans une énergie positive vivifiante .  
faite-vous une playlist

### POUR L'AMUSEMENT

une chanson qui reste  
coincée dans ma tête

une chanson dont je  
connais toutes les paroles

une chanson de mon film  
ou de ma série préférée

### POUR ÉLEVER LES SENTIMENTS

une chanson que j'associe  
à la liberté

une chanson qui me  
donne de l'énergie

une chanson avec laquelle  
j'aimerais me réveiller

### POUR LA DIVERSION

une chanson qui me fait  
me sentir en sécurité

une chanson qui m'aide à  
penser positivement

une chanson qui m'inspire

### À REJETER

une chanson lorsque vous êtes  
inquiet/inquiète ou anxieux/se

une chanson lorsque vous  
êtes fâché.e ou énervé.e

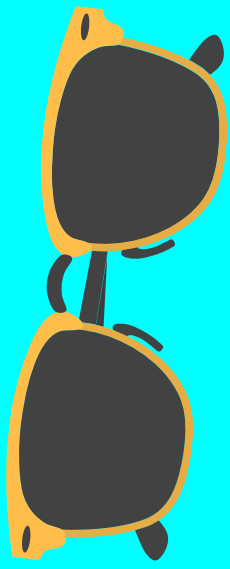
une chanson lorsque vous vous sentez  
seul.e ou que vous avez peur

### POUR LES ÉMOTIONS FORTES

une chanson qui vous  
rappelle un bon souvenir

une chanson qui vous fait  
penser à un proche

une chanson pour vous  
rappeler que vous êtes aimé.e



## L'ORGANISATION

### TROUVER DU TEMPS

POUR VOUS ET VOTRE PROJET.

### A QUEL RYTHME

PRÉFÉREZ- VOUS ?  
PAS À PAS ?  
RAPIDEMENT ?  
COMBIEN DE TEMPS ?

1H PAR SEMAINE  
1H PAR JOUR ,  
1/2 JOURNÉE PAR SEMAINE ,  
1 JOURNÉE PAR MOIS

SOUHAITEZ VOUS ÊTRE AIDER ?

COMMENT ?

AVEZ VOUS UN BUDGET ?

NOTEZ VOTRE VISION DE PROJET À LONG THERME .  
NOTEZ DANS UN JOLI CARNET VOS RÉPONSES.



**PEUT T'ON FAIRE CONFIANCE À SES INTUITIONS ,  
À LA SPIRITUALITÉ , AUX ASTRES ET À LA  
CARTOMANCIE. OUIII JE LE FAIS DEPUIS 20ANS .  
POUR MOI ET MA CLIENTÈLE**

[cliquez ici](#)  
[tarot/](#)  
[coaching](#)



**JE VOUS ENCOURAGE À CROIRE EN VOTRE BONNE ÉTOILE .**

Oracle , énergie , méditation, guidance .  
tout ce qui peut vous porter chance , grigri , pierre , demande au guide ,  
toutes techniques vous apportent une bonne posture et une bonne énergie , écouter de  
la musique , massage , danser , sport .....

**Une lecture de tarot coaching peut mettre en  
lumière votre chemin , vous confirmez les choix  
et les blocages à travailler . Mais aussi les  
obstacles à éviter . pour avancer et comprendre.**

les 4 clés

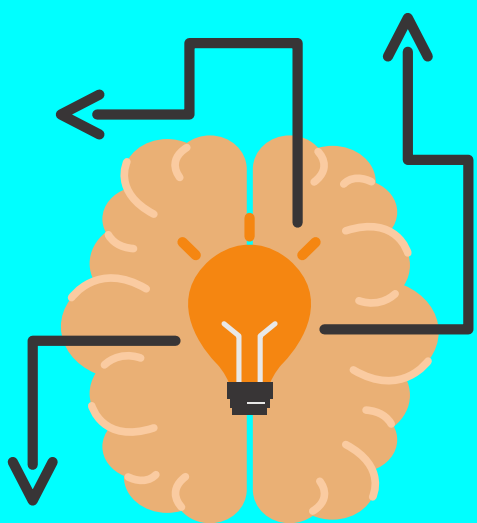


## TROUVER L'ÉQUILIBRE

découverte de soi  
positiver  
clarifier la situation

## IMAGINER CRÉER

sa vie de rêve  
la définir  
prendre conscience de  
ses talents et dons  
et expériences



## COMPRENDRE ET DÉPASSER LES BLOCAGES

en douceur dans le respect de  
vos valeurs , envies et besoins

**ORGANISIER , PLANIFIER**  
s'entraîner étapes par  
étapes sans peur de  
l'avenir



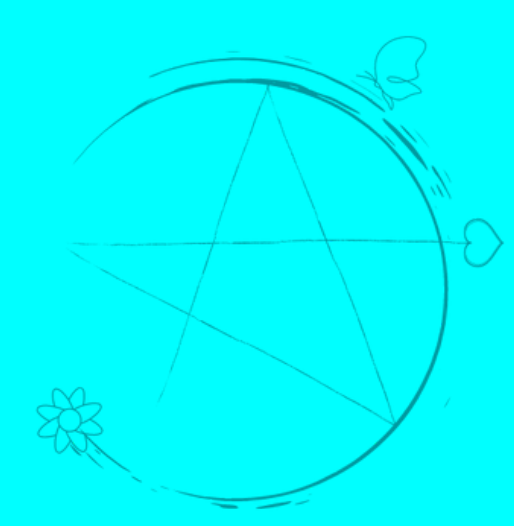
**VIE DE RÊVE**



Rêver sa vie en couleurs;  
se préparer et avoir une volonté de lionne.

---

**PASSE À L'ACTION**



Osez sortir de sa zone de confort commencer a mettre en place son rêve rendre cela possible

---

**TRANSFORMATION**

**TAROTCOACHING**



Mettre en lumière les blocages, trouver le chemin de votre futur une sécurité supplémentaire

---

**MÉTHODE  
AD"ELLE**



retrouvez toute cette aide pour construire votre vie de rêve en 90 jours crée rien que pour vous

**Ajouter un titre**

**Comment passé a l'action ?**  
Que se passera-t-il, si vous ne vous choisissiez pas aujourd'hui ?

Dans 1 ans,  
vous serez encore là au même point ?  
passer à l'action aujourd'hui , vous  
permettra déjà de mettre en place votre futur  
et d'enfin faire un premier pas,  
( allez on rêve grand )  
vers sa vie de vos rêves .

**PROFITEZ DE  
VOTRE RENDEZ-  
VOUS GRATUIT"**

**rêvez, visualiser ,**

Citations extraites de Peter Pan

« Rêve ta vie en couleurs  
C'est le secret du bonheur  
Rêve que tu as des ailes  
Hirondelle ou tourterelle  
Et là-haut dans le ciel  
Tu t'envoles, Tu t'envoles,  
Tu t'envoles  
Monte décrocher la Lune »

« Rêve ta vie en couleurs, c'est le  
secret du bonheur ! »

Nous devrions prendre un cours  
appel de 5 -10 minutes , discutons ensemble,  
voir si je peux vous aider à avoir plus de clarté  
pour régler votre soucis.

si on voit que je peux vous aider on pourra  
prendre un 2e moment pour le "comment " si  
vous voulez,  
sinon . je ferai de mon mieux pour vous guider.

**REJOIGNEZ NOUS DANS  
LE GROUPE PRIVÉ LES  
AMBITIEUSES  
INDÉPENDANTES**

**SAVE THE DATE**

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



**clic ici**