

*Jessica Kondé présente*

# LES 5 ÉTAPES POUR PASSER DE L'INTENTION À L'ACTION



COACHPERSONNELJESSICAKONDE.FR



“

**Ce n'est pas en regardant la lumière qu'on devient lumineux, mais en plongeant dans sa propre obscurité. Mais ce travail est souvent désagréable, donc impopulaire.**

**Carl Gustav JUNG**

”



# BIENVENUE



## TA COACH

Je suis Jessica, coach diplômée en préparation mentale.

Ma mission est d'accompagner des personnes comme toi, à faire rayonner leur potentiel et à se défaire de comportements ennemis bien ancrés, empêchant un épanouissement personnel.

Grâce à mon expérience passée de championne de Savate boxe française, je sais qu'il n'est pas toujours facile de savoir par où commencer, pour se lancer et relever un défi.



## 3, 2, 1... PARTEZ !

Alors si tu es déterminé.e à apporter une transformation dans ta vie, passe à l'action maintenant, grâce aux étapes que je te propose de suivre.

# MON BILAN DE DÉPART

Tu as envie de faire évoluer des aspects de ta vie, mais tu te sens paralysé.e, tout est une priorité, et rien n'avance ou du moins pas assez vite à tes yeux.

Avant tout, (re)fais connaissance avec toi-même afin de distinguer tes valeurs et tes passions. Et réfléchis au temps que tu passes à faire des activités qui t'apportent une profonde satisfaction personnelle.



QU'EST-CE QUE TU AIMES FAIRE ?

À QUOI RESSEMBLE TA VIE RÊVÉE ?

**EST-CE QUE JE FAIS CE QU'IL ME PLAÎT ?**

À COMBIEN ÉVALUES-TU LE TEMPS PASSÉ SUR TES CENTRES D'INTÉRÊTS ?



TRÈS SATISFAISANT

PAS DU TOUT SATISFAIT



# MON POTENTIEL

Si pour réussir, il te suffisait de lister ce que tu aimes faire et de passer plus de temps dessus ça se saurait.

Une barrière mentale te freine et t'empêche de prendre le risque de te lancer. À toi d'identifier cet obstacle afin de définir tes besoins et tes priorités.

Souvent, ce sont tes croyances limitantes, créées au fil de tes expériences de vie qui te bloquent.

Pour les surmonter, je t'invite à identifier les qualités que tu possèdes et sur lesquelles tu pourras t'appuyer ainsi que celles qu'il te faudra développer pour réaliser ton projet.



DÉCOUVRE TES FORCES DE CARACTÈRE AVEC CE TEST  
(+200 QUESTIONS)  
EN CLIQUANT SUR L'IMAGE

Tu peux aussi demander à ton entourage les 5 qualités qui te définissent selon eux.

Tu veux renforcer

**TA CONFIANCE EN TOI**

*Réserve ton appel découverte  
gratuit et sans engagement*



# MON BUT



Ne néglige surtout pas cette nouvelle étape, puisqu'une fois que ton objectif sera bien fixé, il guidera tes tâches du quotidien.

La difficulté rencontrée par la majorité des personnes que j'accompagne, c'est que bien souvent elles définissent une intention plutôt qu'un objectif, de ce fait la précision du résultat reste beaucoup trop vague pour l'atteindre.

Pour être efficace, il est important de se fixer des objectifs progressifs à court, moyen et long terme afin de mettre en lumière des étapes pour y arriver et ne pas se décourager.

## MON INTENTION

EXEMPLE : ME SENTIR MIEUX



### 1. OBJECTIF À COURT TERME

Exemple : À partir de [la date], je diminue ma consommation de plat préparé et de fast-food à X repas par semaine.



### 2. OBJECTIF À MOYEN TERME

Exemple : À partir de [la date], je pratique X minutes de jogging X fois par semaine.



### 3. OBJECTIF À LONG TERME

Exemple : Le [date] je suis capable de monter X étages à pieds sans m'arrêter.

# MES ACTIONS DU QUOTIDIEN

Pour réussir à mieux t'organiser dans l'accomplissement de ton projet, je te partage ce modèle afin de l'intégrer à ton agenda.

Ajoute les tâches à faire dans les plages horaires que tu as de disponibles dans ta semaine.

**MON OBJECTIF**

Le [date] je suis capable de monter X étages à pied sans m'arrêter.

**MON PLAN D'ACTION**

À partir du [date], je diminue ma consommation de plat préparé et de fast-food à X repas par semaine.  
Je me prépare des smoothies aux fruits et légumes frais.  
J'investis dans un équipement de sport.  
Je pratique X minutes de jogging X fois par semaine à partir du [date].

**MES TÂCHES**

- acheter des baskets (././2021)
- télécharger une application de running (././2021)
- chercher des recettes de smoothies (././2021)

**LES PIÈGES À ÉVITER**

- allumer la télé dès que je rentre à la maison
- ne pas me préparer le repas du midi la veille

**MES ATOUTS**

- mon carnet de bord où je note tous mes objectifs
- Le groupe que j'ai rejoint sur Facebook sur la motivation

Ton organisateur offre  
en cliquant dessous





# MA MOTIVATION

Parfois, tu auras peut-être l'impression de reculer, mais le plus important est de rester motivé.e et de croire en toi.

Dans les moments où tu te sens stagner, que tu n'arrives plus à progresser ou que tu te remplis de confusion, demande-toi à nouveau ce qui te bloque et quels sont tes besoins ? Cela te permettra de réajuster tes objectifs.

Et n'oublies pas que le monde est en mouvement, et que tu dois sans cesse essayer de t'adapter à ces changements, mais pour cela tu n'es pas seul.e.



## VISUALISE TA VIE RÊVÉE.

Imagine-toi en train d'accomplir ton projet en n'omettant aucun petit détail afin de programmer ton inconscient à atteindre ton objectif.

## CÉLÈBRE TES VICTOIRES

Crée un rituel de célébration et chaque fois que tu accomplis une de tes tâches utilise-le pour garder une motivation au top.

## LE SAIS-TU ?



La visualisation est une technique de psychoneuroimmunologie, qui vise à représenter mentalement un objet, une situation ou une émotion afin d'améliorer ses performances et son mieux-être. Elle permet entre autres de réduire le stress.

# Passer de l'intention à l'action

J'espère que cet e-book t'aura éclairé sur la manière de passer d'un simple désir à un projet qui te ressemble et dans lequel tu es prête à te lancer.

Personnellement, c'est la trame que je suivais lorsque je faisais de la compétition et qui m'a permis de réaliser mon rêve d'intégrer l'équipe de France de Savate boxe française et de remporter des titres nationaux et internationaux. Je l'utilise encore aujourd'hui dans mes projets professionnels et personnels.

Bien sûr, travailler seule à l'atteinte de ses buts prend du temps, car il est important de développer de nouvelles compétences comme la confiance, la gestion de la pression, la concentration ou encore la capacité à rester motivée et déterminée au fil du temps.

Alors si tu souhaites apporter un réel changement dans ta vie pour passer de l'intention à l'action et atteindre les ambitions qui feront scintiller ton quotidien, je peux t'accompagner dans ton évolution.

Réserve ton appel découverte  
gratuit et sans engagement

[ici](#)

Guise moi



## PROGRAMME DES PHOENIX

Réveiller ta motivation et combattre la procrastination.

**À partir de 55 €**

## PROGRAMME DES TITANS

Optimiser les 5 facteurs de la performance et ainsi équilibrer les qualités du corps, de la volonté et de l'esprit afin de progresser et de prendre du plaisir dans sa pratique sportive.

**À partir de 50 €**



## PROGRAMME DES AMAZONES

Se reconnecter à Soi, à ses besoins profonds et se libérer des émotions et des tensions physiques.

**À partir de 52 €**







## LES MOMENTS DÉTENTE

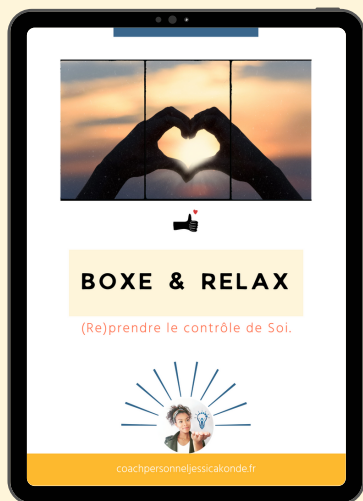
Se détendre profondément et être à l'écoute de son corps.

**À partir de 15 €**

## BOXE & RELAX

Décharger ses émotions et se libérer des blocages internes

**À partir de 20 €**



*Pour en savoir plus contacte-moi et je serais heureuse de pouvoir échanger avec toi.*

