



**BOOSTE
TA FORCE VITALE**

**DOUBLE
HOPPE**
BIÈRE LIÉGÈRE



Ton temps, ce précieux

AAAAAH LE TEMPS, ON AIMERAIT TOUJOURS EN AVOIR PLUS.

Le temps est la seule ressource qu'on ne peut pas acheter - elle est donc la plus précieuse.

Il ne se renouvelle pas et il est au cœur de tout ce que tu vis (ou pas) et de ce que tu accomplis (ou pas).

A chaque heure qui passe, soit tu te rapproches de la vie que tu as envie de vivre, soit tu t'en éloignes.

FIRST THING FIRST,

En préambule de cet exercice, demande-toi ce que tu aimerais faire davantage (tu sais, ce truc pour lequel tu n'as jamais le temps).

ENSUITE, VOICI CE QUE JE TE PROPOSE,

Cet exercice peut être réalisé en une fois ou sur 4 jours consécutifs.

1. OÙ PART MON TEMPS, VRAIMENT ?

Note heure par heure ce que tu fais.

2. POURQUOI JE FAIS CE QUE JE FAIS ?

En regardant de plus près les activités notées en 1, demande-toi ensuite pourquoi tu le fais.

3. QUOI CHANGER

Identifie ce qui te rapproche de ton pourquoi tu souhaites avoir plus de temps, et ce qui t'en éloigne. Pour l'instant, on conscientise, on ne change pas.

4. COMMENT CHANGER

Prends tout ce qui t'empêche de vivre ce que tu as envie de vivre (jour 3) et imagine le premier changement à apporter.

Comment peux-tu t'y prendre ? Test & learn et ajuste.



Ton temps, ce précieux

PERSONNELLEMENT, CE QUI A CHANGÉ MON TEMPS,
C'est de comprendre que je remplissais mon agenda à l'envers.

HEIN ?

Et oui, désormais, je procède ainsi :

1. QU'EST-CE QUI M'EST ESSENTIEL ?

Je cale alors mes séances de sport et mes soirées seule, entre autres.

2. QU'EST-CE QUI EST IMPÉRATIF ?

Dans les cases restantes, je cale le reste : séances de coaching, rdv, etc.

**ET C'EST NON NÉGOCIABLE CAR, JE SAIS QUE SI JE NE
SUIS PAS EN ÉTAT DE FONCTIONNER, TOUT PRENDRA
PLUS DE TEMPS ET TOUT SERA DOULOUREUX.**



**CROIRE QU'ON A
TOUTE LA VIE POUR
S'AMELIORER EST,
SANS DOUTE, LA 1ÈRE
CAUSE DE POTENTIEL
INEXPLOITÉ.**



Je suis Sarah, amoureuse de la Vie, des Gens
Et ma mission : **libérer le Sunshine qui est en Toi et qui ne demande qu'à briller !**

La vie est parfois faite de challenges compliqués et elle t'offre alors un choix : subir ou apprendre

J'ai traversé chacune de mes étapes importantes en me rappelant que : *"on ne subit que ce qu'on tolère"*

Tu as l'impression de regarder ta vie sans en être le personnage principal ? Tu as parfois l'impression de subir ? Tu revis les mêmes situations sans voir d'alternative ?

Tu as envie de faire différemment mais tu voudrais un guide, une cheerleader, quelqu'un qui croit en toi ?
Je suis cette personne là.

Je coache mes client(e)s en coaching privé 1:1 et je les guide vers une vie avec un max de Joie de vivre !

FOLLOW (THE SUN) ME !

site : doublehoppe.com

instagram : [@doublehoppe](https://www.instagram.com/doublehoppe)

podcast : [Double Hoppe, le podcast](#)

**BRAVO SUNSHINE
ET À DEMAIN**

