



**BOOSTE
TA FORCE VITALE**

**DOUBLE
HOPPE**
BIÈRE LIÉGÈRE



Le Club de Ma Vie

LE CLUB DE TA VIE, C'EST QUOI ?

C'est considérer ta vie comme un Club dont tu choisis les membres.

SOUVENT, TON CLUB EST CONSTITUÉ DE CEUX QUI SONT « CENSÉS » EN FAIRE PARTIE

car ils sont de la famille, importants ou encore influents. Mais ils n'ont surtout pas été choisis par tes soins et tu te retrouves à subir leur influence, pas toujours positive 🧑

COMMENT REMÉDIER À ÇA ?

- . Passe en revue les personnes de ta vie et leur influence sur toi, positive ou négative.
- . En fonction, décide si tu veux en faire un membre de ton Club ou non.
- . Écris tes conditions d'adhésion au Club : à quoi ça t'engage et ce que tu attends de tes membres.
- . Comporte-toi en respect du règlement !

LE BÉNÉFICE DE TOUT ÇA ?

1. Tu choisis à qui tu donnes de l'impact sur ta vie
2. La prise de recul est bien plus aisée
3. Cerise sur le gâteau : tu cultives le positif et les gens qui te font du bien ✨🧑



**NOUS SOMMES
LA MOYENNE DES
5 PERSONNES QUE
NOUS CÔTOYONS
LE PLUS**
- JIM ROHN.

Les règles

SERA MEMBRE DU CLUB DE MA VIE, CELUI OU CELLE QUI AURA LES QUALITÉS SUIVANTES :

Règle n° Qualités requises

1.

Celle au contact de qui je ne me sens pas jugée.

Aujourd'hui.

À DATE, LES MEMBRES DU CLUB DE MA VIE SONT :

Prénom Qualités qui matchent (ou pas) avec le règlement ?

Prise de conscience

Tata Jeanine ne coche aucune des règles de mon club...



Le Club de Ma Vie

UNE FOIS LES RÈGLES NOTÉES, LES OBSERVATIONS FAITES,

C'est à toi de décider comment ajuster et éventuellement remodeler ton club de ta vie.

QUELS CHANGEMENT SOUHAITES-TU ?

Ex : voir Tata Jeanine moins souvent et m'assurer d'avoir fait le plein d'énergie (physique et mentale) avant de la voir pour être pleinement là.

Demain

LES MEMBRES DU CLUB DE MA VIE SERONT :

Prénom Qualités qui matchent avec le règlement ?

Action

Demain, je propose à Caroline de s'inscrire ensemble au cours de Yoga du jeudi soir.



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**

