

Chapitre 1

Partie 1 – Choisir sa Vision : cultiver l’amour

PRÉSENTATION DU MODULE 3

Bienvenue dans le module 3 de la formation expérience CAP, consacré au deuxième pilier - choisir l’amour - et à la deuxième clé - forces et talents - de la boussole de l’alignement.

Plan du module :

Partie 1 – Choisir sa Vision : cultiver l’amour	
Chapitre 1	Présentation du module 3
Défi 1	CAP de faire de ce module ma plus belle réussite ?
Chapitre 2	Choisir sa Vision : la loi de l’attraction
Défi 2	CAP de faire un auto-diagnostic ?
Chapitre 3	La force de l’amour
Défi 3	CAP de cultiver l’amour ?
Chapitre 4	Apprendre à s’aimer soi-même : prendre soin de soi
Défi 4	CAP de prendre soin de votre corps ?
Chapitre 5	Apprendre à s’aimer soi-même : le corps physique
Défi 5	CAP de dire “oui” à votre corps physique ?
Chapitre 6	Mettre en place une routine matinale
Défi 6	CAP de créer votre routine matinale ?
Chapitre 7	Cultiver un dialogue intérieur positif
Défi 7	CAP de devenir votre meilleure amie ?
Chapitre 8	Adopter le mode proactif
Défi 8	CAP de devenir proactif.ve ?



Partie 2 – Choisir sa Vision, les autres valeurs	
Chapitre 9	Créer sa Vision : faire plus et faire comme si
Défi 9	CAP de créer votre Vision ?
Chapitre 10	Confiance en soi
Défi 10	CAP de booster votre confiance en vous ?
Chapitre 11	Adopte la pensée positive
Défi 11	CAP d'utiliser la pensée positive ?
Chapitre 12	Sourire et rire
Défi 12	CAP de sourire et de rire ?
Chapitre 13	Les petits plaisirs
Défi 13	CAP de vous accorder des petits plaisirs ?
Chapitre 14	Les affirmations positives
Défi 14	CAP d'utiliser les affirmations positives ?
Chapitre 15	La visualisation positive
Défi 15	CAP de faire une visualisation positive ?
Chapitre 16	Cultiver l'altruisme, pourquoi ?
Défi 16	CAP de cultiver l'altruisme ?
Chapitre 17	Cultiver la gratitude
Défi 17	CAP de cultiver la gratitude ?
Chapitre 18	Créer sa Vision au quotidien
Défi 18	CAP de créer votre Vision au quotidien ?





Partie 3 – Choisir sa Vision, clé n°2 et bilan	
Chapitre 19	Connaître ses forces et talents
Défi 19	CAP de trouver vos talents ?
Chapitre 20	Choisir l'amour : talents et boussole
Défi 20	CAP de remplir votre boussole ?
Chapitre 21	Utiliser ses talents
Défi 21	CAP d'utiliser vos talents ?
Chapitre 22	Synthèse du module 3
Défi 22	CAP de faire le bilan ?
Chapitre 23	La correction du quiz 3



À faire :
Nous vous invitons à présent à découvrir votre premier défi de ce module 3.