



Frédéric Bosqué  
Coach & Formateur

[frederic@spherevitale.com](mailto:frederic@spherevitale.com)



**LA CARTE DE MON NOUVEAU MONDE**



## VOTRE MÉDITATION GUIDÉE:

- 1 - Télécharger votre méditation guidée
- 2 - Chaque jour de la semaine écoutez-la
- 3 - Notez ce que vous apprenez de vous
- 4- Relisez vos notes
- 4- Prenez une première décision
- 5- Renforcez ce que vous désirez
- 6-Diminuez tout le reste
- 7-Ajustez jusqu'au résultat souhaité
- 8- passez à autre chose

**Télécharger**



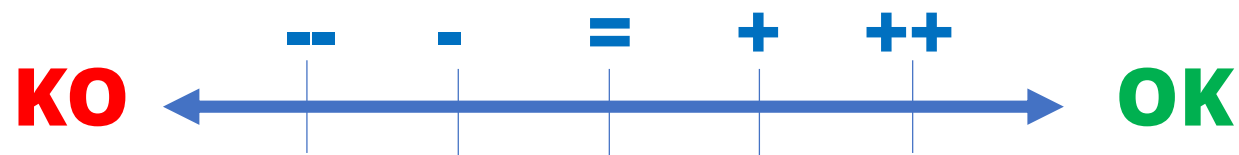


Frédéric Bosqué  
Coach & Formateur



Respirer, se détendre et comprendre

## CE QUE J'AIME FAIRE :



Mes expériences passées :

Mes expériences actuelles :

Mes expériences à venir :



Frédéric Bosqué  
Coach & Formateur



Respirer, se détendre et comprendre

# CE POUR QUOI J'AI DU TALENT : **KO** ← $\begin{matrix} - & - & = & + & ++ \\ | & | & | & | & | \end{matrix}$ → **OK**

Mes expériences passées :

Mes expériences actuelles :

Mes expériences à venir :



Frédéric Bosqué  
Coach & Formateur



Respirer, se détendre et comprendre

# CE QUE LE MONDE A BESOIN :

**KO**



**OK**

Mes expériences passées :

Mes expériences actuelles :

Mes expériences à venir :



Frédéric Bosqué  
Coach & Formateur



Respirer, se détendre et comprendre

# CE POUR QUOI JE SUIS PAYE:

**KO**



**OK**

Mes expériences passées :

Mes expériences actuelles :

Mes expériences à venir :



Frédéric Bosqué  
Coach & Formateur



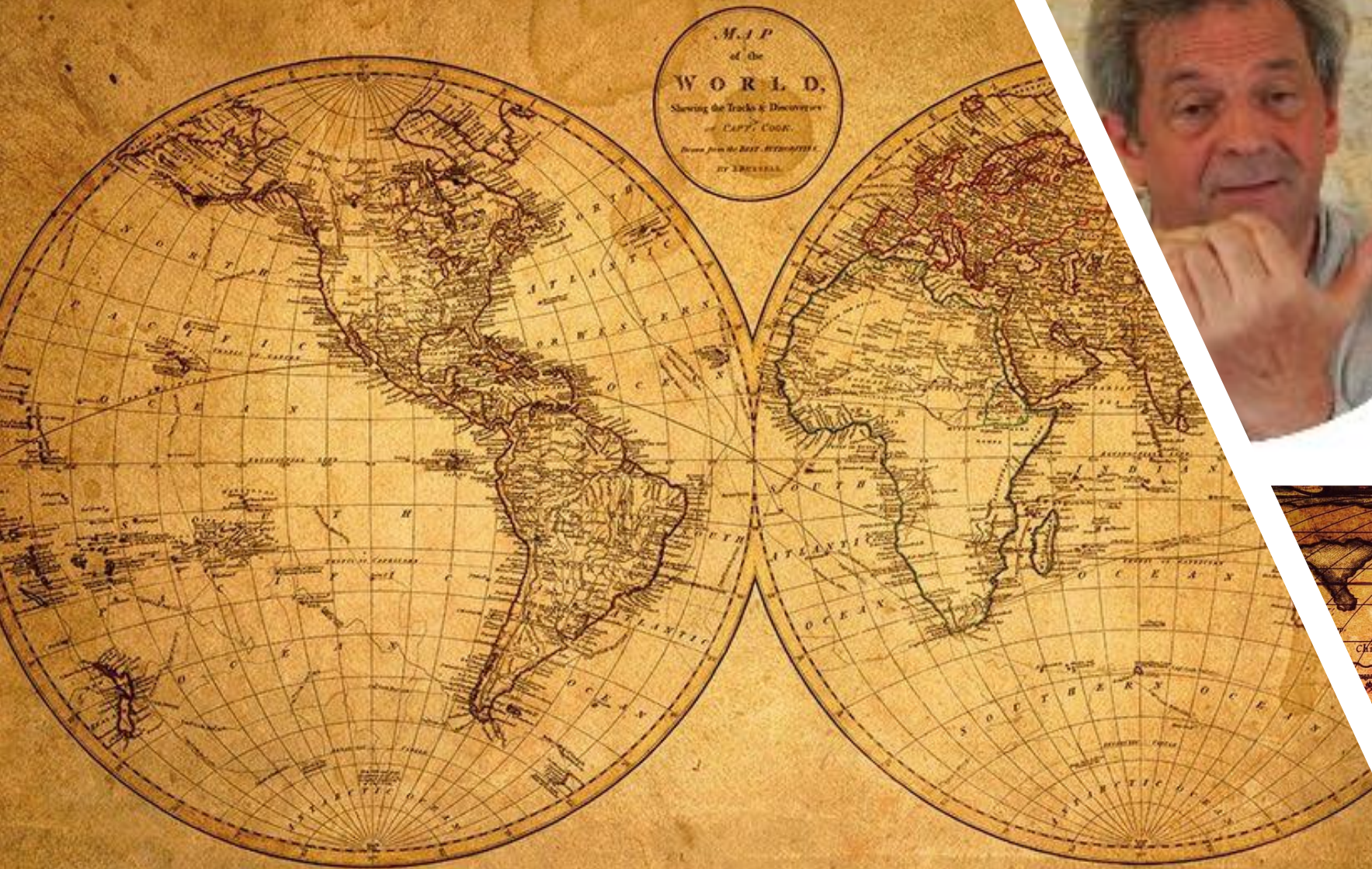
Respirer, se détendre et comprendre

# LA CARTE DU NOUVEAU MONDE : **KO** ← $\begin{array}{c} - \\ - \\ = \\ + \\ ++ \end{array}$ → **OK**

Sachant cela, quels sont les expériences que je veux diminuer ou renforcer dans ma vie ici et maintenant ?



**POUR ALLEZ PLUS LOIN ...**



**Frédéric Bosqué  
Coach & Formateur**

**[frederic@spherevitale.com](mailto:frederic@spherevitale.com)**



**WWW.SPHEREVITALE.COM**