

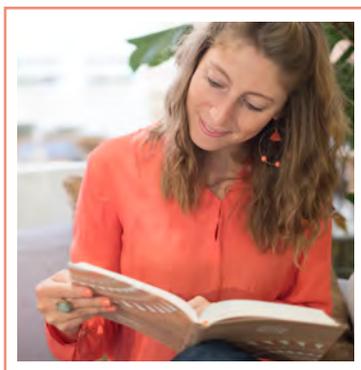
DES PHRASES INSPIRANTES VOUS ACCOMPAGNENT CHAQUE JOUR



## INSPIREZ VOTRE VIE

« Dans un premier temps, j'ai créé l'Agenda pour une vie WouaW pour m'aider au quotidien à rester dans une attitude de vie positive. Voyant que cette agenda avait un impact incroyable sur ma vie, j'ai eu envie de le partager afin qu'il aide tout un chacun à se motiver au quotidien, à passer à l'action et à se réaliser pleinement. »

*Florence Havenne*  
Créatrice de l'agenda WouaW



## LA COMMUNAUTÉ HAPPYFLOW

DES ARTICLES, CADEAUX, VIDÉOS TÉMOIGNAGES, ET EXPLICATIONS À PROPOS DE L'UTILISATION DE L'AGENDA SUR LE SITE ET LES RÉSEAUX SOCIAUX.

**HappyFlow**  
POSITIF • INSPIRÉ • INSPIRANT

DES OUTILS DESIGN POUR DEVELOPPER AU QUOTIDIEN TOUT VOTRE POTENTIEL

[WWW.HAPPY-FLOW.FR](http://WWW.HAPPY-FLOW.FR)

# BIEN PLUS QU'UN AGENDA UN MODE DE VIE POSITIF

L'agenda pour une vie WouaW vous accompagne dans la réalisation de vos projets en tirant parti de vos expériences. Bien plus qu'un simple agenda, c'est un outil de vie qui vous aide à prendre soin de vous et à passer à l'action. Il vous permet de planifier votre année mais également de construire votre tableau de visualisation, de créer votre plan de vie, de vous fixer des objectifs, d'écrire vos «to do lists», de noter vos gratitude, d'évaluer vos apprentissages, d'inscrire vos challenges... Pour vous aider à vous créer une vie pleine de sens!

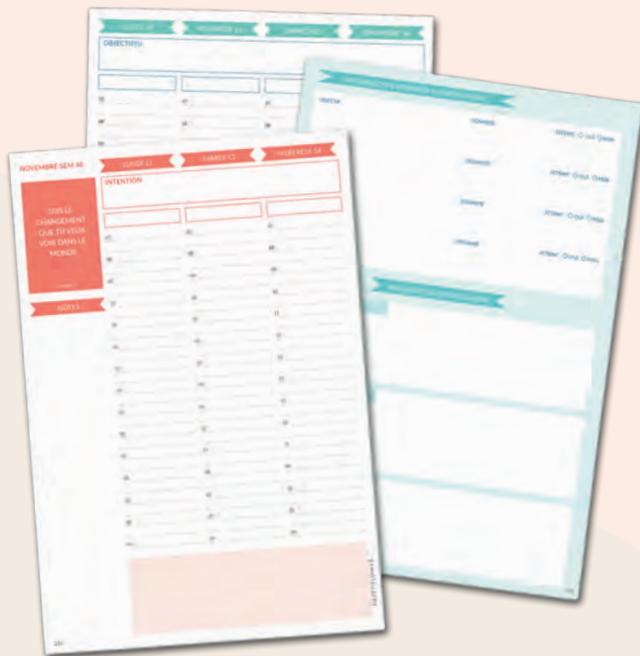
## UNE INITIATIVE BELGE & GREEN

Imprimé en Belgique • Papier certifié FSC • Imprimeurs verts

**HappyFlow**  
POSITIF • INSPIRÉ • INSPIRANT



- TO DO LISTS
- AFFIRMATION POSITIVE
- CITATIONS INSPIRANTES
- VUE DU MOIS
- VUE DE L'ANNÉE
- SEMAINIER
- PLAGES HORAIRE PAR 1/2H
- PAGES DE PRISE DE NOTES
  - EN POINTS ( BULLET )
  - QUADRILLÉES



## LES BÉNÉFICES



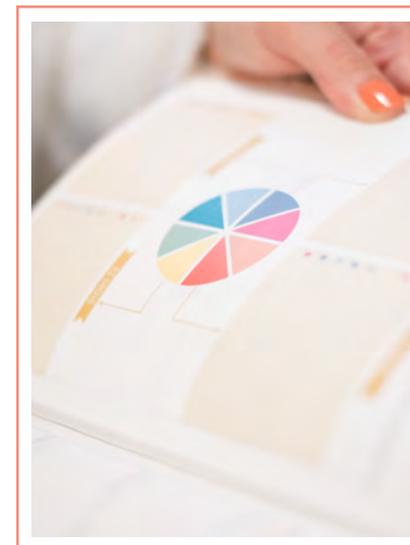
CET OUTIL VOUS OFFRE LA POSSIBILITÉ D'EXPLORER VOTRE VIE. EN VOUS ACCOMPAGNANT, IL VOUS PERMET DE DÉVELOPPER UN ÉTAT D'ESPRIT POSITIF.

### CRÉER SON TABLEAU DE VISUALISATION

Cet exercice est une façon amusante de mettre en images votre vie et de la visualiser à long terme.

### DÉFINIR SES DOMAINES DE VIE

Déterminez les sphères de vie qui vous composent et clarifiez ce que vous désirez vraiment vivre dans chacune d'elles.



### FAIRE LE POINT

Les quelques pages de réflexion au début de l'agenda vous aideront à faire le point sur l'année écoulée et à mieux cibler ce que vous souhaitez vivre l'année qui vient.

### TIRER PARTI DE SES EXPÉRIENCES

Grâce aux questions qui sont posées à la fin de chaque mois, vous pourrez mieux tirer parti de vos expériences et mettre en place de nouvelles habitudes positives.

### NOTER SES GRATITUDES

En notant les choses positives qui vous sont arrivées au cours de chaque mois, vous entraînerez votre cerveau à voir ce qui va bien autour de vous.

### SE FIXER DES OBJECTIFS

Définissez vos objectifs à court, à moyen et à long terme.

### CRÉER UN PLAN D'ACTION

Faites les premier pas vers la réalisation de vos rêves en notant les actions à réaliser pour les construire.

