

L'AGENDA POUR UNE VIE WOUAW

LE NOUVEAU COMPAGNON INSPIRANT POUR RÉVÉLER
LE MEILLEUR DE VOUS-MÊME ET ORGANISER VOTRE VIE DANS LA JOIE.



WWW.HAPPY-FLOW.FR

PRÉSENTATION

Dans cet agenda, je mets à ta disposition un condensé de plus de 5 années d'expérience « en pratiques du bonheur » et te propose des clés pour vivre une vie qui te fait vibrer.

J'ai réalisé cet agenda pour t'aider à augmenter ta qualité de vie et avancer vers une vie plus zen, positive et pétillante. Il contient les clés essentielles pour construire la vie qui te correspond à 100%, développer un état d'esprit positif et une belle relation avec la personne que tu fréquentes le plus au monde : toi-même.

Prends uniquement ce qui te parle et ce qui a du sens pour toi. Je t'invite également à mettre directement en pratique ce qui t'inspire. Car la pratique est la clé de la réussite pour entamer un véritable changement dans ta vie.



Happy Flow*

WWW.HAPPY-FLOW.FR
©Florence Havenne 2019-2020

A QUI S'ADRESSE CET AGENDA?

CET EXTRAIT T'EST DESTINÉ SI...

- ★ Tu es en quête d'un mieux vivre
- ★ Tu souhaites amorcer un changement dans ta vie
- ★ Tu as tendance à te disperser et à procrastiner
- ★ Tu as des difficultés à trouver une harmonie dans tes sphères de vie
- ★ Tu veux reprendre du pouvoir sur ta vie

Il est fait pour toi si tu souhaites bénéficier d'une expérience concrète, d'une source d'inspiration et d'exercices pratiques à mettre en application directement dans ta vie pour:

- ★ Mieux gérer ton temps
- ★ Avoir l'esprit clair et te concentrer sur l'essentiel
- ★ Te développer personnellement
- ★ Augmenter ta confiance en toi
- ★ Voir la vie de façon plus positive



QUI SUIS-JE ?

Moi, c'est Florence. Je suis la créatrice de la marque HappyFlow.

Il y a quelques années, je travaillais dans le monde de la « com ». Je voulais être une sorte de Super-Woman qui sourit tout le temps, réussit tout ce qu'elle entreprend, est toujours là pour les autres, ne s'arrête jamais... Qui sait tout faire bien entendu ! Mais à force de vouloir ressembler à ce que les autres attendaient de moi (enfin, à ce que je pensais qu'ils attendaient de moi), **un jour, mon corps m'a lâchée.** J'ai été obligée de me reposer et de ne rien faire pendant un bon bout de temps. Ouille ! Très difficile pour moi qui avais tendance à être occupée non-stop. En fin de compte, il s'est avéré que **cette épreuve était un magnifique cadeau** car elle m'a permis de me retrouver. Depuis lors, j'ai décidé d'être simplement moi-même, enfin... **la meilleure version de moi-même.**

Pour arriver à améliorer ma qualité de vie, j'ai lu énormément de livres de développement personnel, testé beaucoup de « pratiques du bonheur », observé comment faisaient ces personnes rayonnantes que j'admirais et je me suis formée au coaching de vie. Chemin faisant, **j'ai remarqué qu'il y avait des points communs entre ces personnes et les techniques de bien-être que j'avais découvertes.** C'est ainsi que j'ai acquis les clés pour vivre une vie pétillante et pleine de sens!



IL EST TEMPS DE VIVRE LA VIE QUE TU T'ES IMAGINÉE

HENRY JAMES

Cela fait maintenant quelques années que j'ai pris la décision de tout faire pour devenir la meilleure version de moi-même. J'aime l'idée que ce soit moi, et moi seule, qui choisis de créer ma vie pour qu'elle ressemble à mes rêves. Je trouve ça génial, pas toi ?

HappyFlow*

WWW.HAPPY-FLOW.FR
©Florence Havenne 2019-2020

Dans ce PDF, je partage avec toi
quelques pages extraites de l'agenda pour une vie WouaW

Sais-tu que toutes les personnes qui sont épanouies et heureuses dans leur vie ont un point en commun? LEUR ETAT D'ESPRIT POSITIF.

J'ai compris que c'est l'état d'esprit que l'on adopte qui définit la façon de voir la vie. A lui seul, il change la perception que l'on a du monde. Sans un état d'esprit positif, impossible de percevoir la beauté autour de soi, de rebondir face aux difficultés et d'être épanoui dans sa vie. Avoir un état d'esprit positif cela change tout!

Je te souhaite une belle découverte !



Découvre dans cette vidéo les clés
qui te permettront de cultiver un état d'esprit positif.

DECOUVRIR LA VIDEO

HappyFlow*

WWW.HAPPY-FLOW.FR
©Florence Havenne 2019-2020

MES OBJECTIFS BONHEUR DU MOIS

OBJECTIF

DOMAINE

ATTEINT OUI NON

OBJECTIF

DOMAINE

ATTEINT OUI NON

OBJECTIF

DOMAINE

ATTEINT OUI NON

OBJECTIF

DOMAINE

ATTEINT OUI NON

MES LISTES DE CHOSES À FAIRE

DOMAINE

ATTEINT OUI NON

ÉTAPE CLÉ 1

7 horizontal dotted lines for notes

ATTEINT OUI NON

ÉTAPE CLÉ 2

7 horizontal dotted lines for notes

ATTEINT OUI NON

ÉTAPE CLÉ 3

7 horizontal dotted lines for notes

ATTEINT OUI NON

ÉTAPE CLÉ 4

7 horizontal dotted lines for notes

ATTEINT OUI NON

LUNDI

MARDI

MERCREDI

INTENTION

LE SUCCÈS
C'EST D'ALLER
D'ÉCHEC EN
ÉCHEC SANS
PERDRE SON
ENTHOUSIASME

WINSTON CHURCHILL

NOTES

07

07

07

08

08

08

09

09

09

10

10

10

11

11

11

12

12

12

13

13

13

14

14

14

15

15

15

16

16

16

17

17

17

18

18

18

19

19

19

20

20

20

21

21

21

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

OBJECTIF(S)

07

07

07

07

08

08

08

08

09

09

09

09

10

10

10

10

11

11

11

11

12

12

12

12

13

13

13

13

14

14

14

14

15

15

15

15

16

16

16

16

17

17

17

17

18

18

18

18

19

19

19

19

20

20

20

20

21

21

21

21

HAPPY-FLOW.FR

HAPPY-FLOW.FR

1. QUE S'EST-IL PASSÉ DURANT CES 3 MOIS ?

2. QUELS SONT LES OBSTACLES RENCONTRÉS? D'OÙ PROVIENNENT CES DIFFICULTÉS ?
QU'AI-JE APPRIS DE CELLES-CI ?

3. QU'EST-CE QUE JE PEUX METTRE EN PLACE POUR M'AMÉLIORER DANS CE DOMAINE ?

1. QUE S'EST-IL PASSÉ DURANT CES 3 MOIS ?

2. QUELS SONT LES OBSTACLES RENCONTRÉS? D'OÙ PROVIENNENT CES DIFFICULTÉS ?
QU'AI-JE APPRIS DE CELLES-CI ?

3. QU'EST-CE QUE JE PEUX METTRE EN PLACE POUR M'AMÉLIORER DANS CE DOMAINE ?

MISE À JOUR DE MES OBJECTIFS

MES GRATITUDES

MES RÉALISATIONS WOUAW !

Personnellement, ces 5 clés ont eu un impact incroyable sur ma vie !
J'ai retrouvé une harmonie entre mes différents domaines de vie, je suis beaucoup plus sereine au quotidien, je savoure ce que je vis et surtout, j'aime profondément la vie que je me suis créée.

Cependant, j'ai rapidement réalisé qu'au quotidien, il est difficile de rester dans cette attitude positive. Dans les moments « down », on a facilement tendance à moins bien gérer son temps, à moins prendre soin de soi, à se disperser et donc oublier ces bonnes pratiques.

**Un bon coup de pouce est le bienvenu dans ces moments-là,
pour revenir à l'essentiel.**

C'est ainsi que j'ai eu l'idée de créer l'agenda pour une vie WouaW, un guide de développement personnel pour t'aider à intégrer au quotidien ces 5 clés. Car, comme tu le sais maintenant, la pratique est la clé de la réussite du virage entamé en vue d'un changement.

L'agenda utilisé quotidiennement te permet de créer chaque jour la vie qui te ressemble.

C'EST QUOI, VIVRE UNE VIE WOUAW ?



Vivre une vie WouaW, c'est un challenge au quotidien.

C'est un chemin sur lequel on apprend, on tombe, on a peur et on se dépasse constamment. Wouawifier ta vie, c'est faire en sorte de toujours retirer quelque chose de positif de chaque expérience et de la vivre de manière intense. C'est oser être toi-même et donner une direction, un sens à ce que tu accomplis. Ce n'est pas pour cela que tu ne tomberas plus mais, toujours, tu te relèveras, plus riche intérieurement.

On reconnaît tout de suite les personnes qui sont sur ce chemin: ce sont celles qui ont les yeux qui pétillent !

HappyFlow*

WWW.HAPPY-FLOW.FR
©Florence Havenne 2019-2020

L'AGENDA POUR UNE VIE WOUAW

Bien plus qu'un agenda... Un condensé des meilleures pratiques de développement personnel et d'organisation.



EN QUOI L'AGENDA POURRAIT-IL T'AIDER DÈS AUJOURD'HUI ?

Il n'y a pas de bon ou de mauvais moment pour démarrer quelque chose de nouveau. Il y a seulement le moment où l'on décide de reprendre les rênes de sa vie et de la créer chaque jour à son image. Alors, si tu ressens cet élan, vas-y !

[DECOUVRIR L'AGENDA WOUAW >>](#)

HappyFlow*

WWW.HAPPY-FLOW.FR
©Florence Havenne 2019-2020

2 ANS DE CONCEPTION

J'ai mis plus de 2 ans à concevoir le support idéal regroupant ces 7 clés pour avancer vers la meilleure version de soi-même et se créer une vie «sur-mesure». Aujourd'hui, je souhaite partager avec toi cette création qui a changé ma vie, car toi aussi, tu mérites de vivre une vie qui te fait vibrer.

L'agenda est un support pour t'aider à oser vivre tes rêves et à passer à l'action. Offre-toi la possibilité d'une vie meilleure en y consacrant un peu de temps chaque jour.

Je souhaite que tu puisses déployer tes ailes, rêver et vivre en grand ! Que ce guide contribue à clarifier ta vie pour que tu puisses révéler tout ton potentiel ! Tu es une personne merveilleuse. Ne l'oublie jamais !

Belle route !

Florence

ECO & MADE IN BELGIUM



Cet agenda a été conçu et imprimé en Belgique. HappyFlow collabore avec des imprimeurs verts ou éco-responsables et utilise du papier certifié FSC produit par une entreprise qui place la protection de l'environnement au coeur de ses objectifs de management et de production. " Prendre soin de la nature, c'est se construire un avenir meilleur. "

*HappyFlow**

WWW.HAPPY-FLOW.FR
©Florence Havenne 2019-2020

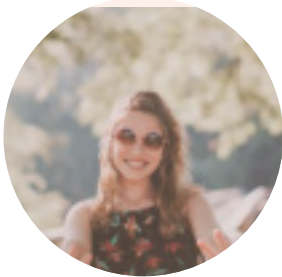
CE QUE LES UTILISATEURS EN PENSENT



« HappyFlow est mon support précieux du quotidien. Celui qui m'aide à me poser les bonnes questions au bon moment. Durant 2018 il m'aura vraiment aidée à mettre en place mes propres routines hebdo et quotidiennes pour créer l'organisation bonne pour moi et mon activité de coach. » **Christelle W. - indépendante.**



« Être dans le FLOW avec HappyFlow, c'est vraiment ça ! Organisation, vision objectif, maintien de l'effort, pensées positives, atteindre l'objectif et se récompenser du résultat obtenu. Un outil performant, un atout réussite et de développement personnel qui nous apprend aussi à mieux nous connaître. » **Carole V. - salariée**



« Orthophoniste en libéral, cet agenda m'a permis de poser mes projets personnels au clair, de m'aider à réaliser et projeter mes rêves tout en organisant ma vie professionnelle sur un superbe support ! » **Pauline D - indépendante.**

Comme Christelle, Carole et Pauline, passe à l'action en commandant ton nouveau compagnon pour vivre une vie pétillante et pleine de sens !

[JE VEUX MON AGENDA WOUAW >>](#)

“ VOS COPINES DÉBORDÉES
VONT VOUS ENVIER

HappyFlow*

WWW.HAPPY-FLOW.FR
©Florence Havenne 2019-2020

Tu es la personne
qui va changer ta vie !