



BLF Académie & Momentum CLUB

Centre d'accompagnement à l'accomplissement  
holistique pour thérapeutes et coachs alignés

## Ton Dossier préparatoire Turbo Momentum



« Le succès n'a rien à voir avec ce que vous  
gagnez ou accomplissez pour vous. C'est ce  
que vous faites pour les autres. »

Danny Thomas



## Bonjour et bienvenue au programme d'accompagnement intensif de la BLF Académie : "TURBO MOMENTUM".



C'est un grand honneur que tu me fais de m'avoir choisi comme coach pour un an, et je t'en suis reconnaissant ainsi que toute l'équipe de la BLF Académie.

Nous sommes partis dans une aventure de +/-15 mois ensemble, ( je t'offre pour cadeau de bienvenue les 3 mois de pré lancement ;-).

Avec pour objectifs principaux : le développement de ton activité (chiffre d'affaires, marge, clientèle...), le développement de ta qualité de vie (ton énergie, ton temps, tes rêves...) et, le plus important, ta croissance spirituelle. Bref, mettre en oeuvre, dans ta vie, la dynamique du MOMENTUM DE L'ACCOMPLISSEMENT.

Comme pour toute aventure, il y aura des moments de joie, de surprise et aussi des moments d'épreuves. Lorsque ces moments arriveront, la Dream Team de la BLF Académie t'accompagnera de la meilleure façon qu'il soit afin de te recentrer sur ton intention, ton énergie, l'action et les résultats; les quatre jauges incontournables pour l'accomplissement.

Commence maintenant à imaginer ta vie dans 15 mois avec tous les changements positifs que tu auras vécus. Comment vivras-tu? Qu'auras-tu développé ? Que raconteras-tu à tes amis, ta famille, tes collègues, tes pairs, tes mentors ? **Invente ta BLF Success Story**

Je suis extrêmement impatient de commencer ce chemin avec toi. Pour l'instant, prends connaissance de ce dossier préparatoire, et en route pour la grande aventure ! TON Aventure.





## Nous voici à présent dans le vif du sujet !

Avant de déterminer comment tu vas développer ton activité et ta qualité de vie, il est essentiel que tu saches où tu en es maintenant.

Les bilans qui te sont proposés sont simples (c'est fait exprès), efficaces, visuels et balaisent :

- les différents secteurs de ta vie
- ton énergie et ta santé
- tes ressources, tes freins
- ta rentabilité actuelle

Il se peut que tu aies déjà fait l'un ou l'autre de ces bilans. Si c'est le cas, je t'invite à les refaire ;-).

Les résultats serviront de base de travail pour initier une nouvelle phase d'Accomplissement. Tu seras invité à saisir les résultats dans un formulaire qui me servira de guide pour te coacher dans les premiers mois de ton accompagnement.



## Ton Auto-bilan énergétique.

L'énergie est la base de tout. Si nous n'avons pas d'énergie, nous ne pouvons accomplir ce que nous désirons dans la vie. Peut-être avez-vous déjà vécu une de ces situations :

- vous aviez envie de mettre en oeuvre un projet mais vous ne saviez pas comment faire, et donc vous ne l'avez pas fait
- ou bien vous avez abandonné en cours de route car cela vous semblait "une montagne insurmontable"
- ou encore, vous avez mis toute votre énergie mais les résultats ont été décevants, ou pas à la hauteur de l'énergie investie !

Le dénominateur commun de ces cas de figure est : **L'ÉNERGIE.**

**La qualité de l'Énergie (VITALITE, VIVANCE) est conditionnée par la profondeur de votre alignement.**

**Le niveau de l'Énergie est conditionné par la grandeur de votre accomplissement.**

L'Énergie EST DONC L'OUTIL INTERNE MAJEUR DE LA CREATION DU MOMENTUM. Et nous y accorderons une place toute particulière dans la BLF Académie ainsi qu'à l'Alignement et l'Accomplissement.

Le MOMENTUM est une force intangible qui, une fois mise en route (et entretenue) génère des résultats de plus en plus grands et de plus en plus facilement.

Mais d'où vient cette énergie ? Y-a-t-il moyen d'en "avoir plus", de la stimuler, de l'intensifier ? Si oui, comment ?

Tout d'abord, physiquement, l'énergie vient de vos cellules. Ce sont vos cellules qui produisent l'énergie nécessaire pour que le corps puisse remplir toutes ses fonctions. Il est commun de penser que l'énergie fournie aux cellules provient essentiellement de **la nourriture et la boisson.**

Mais savez-vous que PLUS DE 30 % de notre énergie provient d'autres sources que la nourriture ? Que des personnes peuvent vivre des mois en n'avalant qu'un grain de riz ?

Notre énergie nous provient de 12 SOURCES qui interagissent et qui, une fois arrivées à leur masse critique (c'est à dire développées suffisamment au quotidien), provoquent le MOMENTUM.

Des manquements dans une ou plusieurs de ces sources amène soit la non mise en place du MOMENTUM dans votre activité et votre vie, soit l'arrêt du MOMENTUM.

Découvrez brièvement ces 12 sources d'énergie (j'en parlerai plus longuement dans mes vidéos de cours privés – et surtout, je vous donnerai des pistes pour les activer –), et faites votre auto-bilan énergétique.



## 4 SOURCES PSYCHIQUE ET SPIRITUELLE

- **La connexion et la vision pénétrante** : Celui qui sait qui il est et vers où il va... y arrivera, quoi qu'il se passe car... Il sait qui il est et vers où il va ! Etre connecté à votre véritable IDENTITE, Etre profond et avoir une vision pénétrante de comment vous allez faire évoluer le monde dans les années à venir, tout cela équivaut à bâtir une véritable centrale nucléaire à l'intérieur de vous. Cela devrait être VOTRE PREMIERE PREOCCUPATION. Pensez à Bill Gates, Steve Jobs.
- **La passion et la contribution** : Regardez les gens passionnés, ils ne s'arrêtent jamais ! Et les personnes qui sont impliquées dans une cause ; elles sont comme "branchées" sur une autre source énergétique. Comment trouver le coeur de votre passion (il y a 3 niveaux de passion) et les Talents spontanés qui s'y déploient, est une question fondamentale à vous poser.
- **La puissance du mental** : les croyances que vous avez au sujet de vous-même et de la réussite mettent en route - bloquent – diminuent – voire stoppent carrément votre énergie d'action. Vous devriez maîtriser les croyances que vous nourrissez à votre sujet et au sujet de la réussite ;-).
- **Le flot émotionnel positif** : rappelez-vous votre dernier fou rire ; la dernière fois où vous êtes tombé amoureux(se). Quelle énergie aviez-vous ? Tout vous semblait possible, n'est-ce pas ? Votre état émotionnel conditionne vos décisions et vos actions... donc, vos résultats. Comment vous mettre dans un état positif intense (un Peak State) quand vous en avez besoin ?

## SOURCE CATALYSATRICE

- **Le focus & le lâcher prise** : Vous êtes-vous déjà rendu compte que lorsque vous focalisiez toute votre énergie sur un objectif, les éléments se mettaient plus rapidement et plus facilement en place ? De même, c'est souvent quand vous lâchez prise qu'une solution arrive, qu'une situation se débloque... Souvenez-vous de moments comme cela dans votre vie... La question "Comment impulser et garder le bon focus et comment lâcher prise ?" devrait vous passionner.



## 4 SOURCES CORPORELLES

- **Le mouvement** : Mettre votre corps en mouvement vous procure de l'énergie aussi. Comme on dit : 'L'appétit vient en mangeant'. L'énergie est pareille, elle se met en route lorsqu'on l'active par le mouvement. Le réflexe lorsqu'on est fatigué est de se reposer... Et s'il y avait une autre voie ? Quels sont les mouvements qui activent votre énergie, qui vous ressourcent tout autant, voire beaucoup plus qu'une sieste ?
- **Le sommeil** : oui, le sommeil est une source énergétique. N'avez-vous pas plus d'énergie après une bonne nuit de sommeil réparateur ? Si, bien sûr ! Comment retrouver ce sommeil réparateur ? Et comment diminuer le nombre d'heures de sommeil tout en augmentant votre énergie ? Voilà une question qui devrait tarauder les entrepreneurs passionnés.
- **Le corps** : Votre corps lui-même est une source d'énergie. En brûlant les toxines et les graisses, il vous donne de l'énergie et vous fait gagner des années de vie. Vous devriez porter un intérêt tout particulier à la détoxination de votre corps. De quelle manière pourriez-vous vous détoxiner facilement ?
- **La respiration** : les Indiens disent que nous, Occidentaux, respirons juste assez pour survivre. Et vous, comment respirez-vous ? Comment faites-vous rentrer le Prana, le Qi, l'Energie Vitale dans votre corps ? Quels sont les 6 types de respiration qui vont augmenter votre énergie vitale au quotidien ?

## 3 SOURCES ENVIRONNEMENTALES

- **La nourriture et la boisson** : Il y a un vieux proverbe qui dit : "Vous devenez ce que vous mangez". En fait, vous devenez ce que votre corps garde en lui de ce qu'il a ingurgité comme nourriture et boissons. Vitamines, sels minéraux, oligo-éléments ou pcb, métaux lourds, acides... ? Hippocrate, le père de la médecine, disait : "Que ton aliment soit ta première médecine". Simple, non ? Et pourtant... Comment tenir compte de cette source essentielle d'énergie dans la vie quotidienne et mettre les choses en place ?
- **La lumière et la chaleur** : Ne vous sentez-vous pas mieux lorsqu'il y a du soleil ? N'avez-vous pas envie de faire plus de choses ? La lumière et la chaleur provoquent des changements biochimiques dans notre corps et ont un impact sur nos pensées, nos émotions (ne dit-on pas : "il fait un temps cafardeux"). Maîtriser l'apport de lumière et de chaleur au quotidien devrait attirer votre attention.
- **Les relations que nous entretenons** : Vous avez certainement déjà vécu cela : être en compagnie de personnes qui vous pompent ou vous donnent de l'énergie. Comment identifier les relations porteuses, et celles qui sont toxiques ? Comment repositionner vos relations pour qu'elles vous apportent plus d'énergie ?



Maintenant que vous connaissez ces 12 sources d'énergie, faites votre auto-bilan énergétique et ensuite, mettez-le en lien avec vos résultats.

Vous pourrez identifier les éléments à transformer dans votre vie afin de déployer plus d'énergie au quotidien et d'atteindre des résultats de plus haut niveau.

Pour chaque question, vous entourez le chiffre qui se trouve dans la colonne A, B ou C

La colonne A représente votre réponse de type : oui, tout à fait, c'est moi

La colonne B représente votre réponse de type : c'est parfois moi, mais pas toujours

La colonne C représente votre réponse : non, ce n'est pas moi

|  | oui      | parfois  | non      |
|--|----------|----------|----------|
| <b>La connexion et la vision pénétrante</b>  | <b>A</b> | <b>B</b> | <b>C</b> |
| - Connaissez-vous votre véritable identité, votre être profond (pas intellectuellement mais au niveau du ressenti et de la connexion)                                | 2        | 1        | 0        |
| - Avez-vous une vision claire de ce que vous voulez laisser comme trace tant professionnelle que personnelle dans 3, 5 ans, 10 ans ?                                 | 2        | 1        | 0        |
| - Avez-vous un business & life plan pour manifester cette vision ?   | 2        | 1        | 0        |
| - Quand vous décidez d'un changement qui implique une modification de vos habitudes, persévérez-vous jusqu'à l'obtention du changement ?                             | 2        | 1        | 0        |
| - Pratiquez-vous la politique des petits pas (vos actions quotidiennes vous rapprochent-elles de votre vision ?)   | 2        | 1        | 0        |
| <b>La passion et la contribution</b>   | <b>A</b> | <b>B</b> | <b>C</b> |
| - Exercez-vous une activité professionnelle qui vous passionne ?   | 2        | 1        | 0        |
| - Avez-vous au moins 2 passions autres que votre activité professionnelle ?  | 2        | 1        | 0        |
| - Donnez-vous régulièrement envie aux autres de faire quelque chose qui les passionne ?  | 2        | 1        | 0        |
| - Etes-vous impliqué dans une cause ?  | 2        | 1        | 0        |
| - Pratiquez-vous le don régulièrement ?  | 2        | 1        | 0        |
| <b>Le Flot émotionnel positif</b>  | <b>A</b> | <b>B</b> | <b>C</b> |
| - Avez-vous au minimum un fou rire par semaine ?   | 2        | 1        | 0        |
| - Pratiquez-vous la gratitude quotidiennement ?  | 2        | 1        | 0        |
| - Offrez-vous journallement votre sourire à un ou une inconnue ?   | 2        | 1        | 0        |
| - Ressentez-vous chaque jour dans votre cœur la plénitude de ce monde ?  | 2        | 1        | 0        |
| - Dites-vous chaque jour à quel point vous êtes fier de vous ?   | 2        | 1        | 0        |
| <b>La puissance du mental</b>  | <b>A</b> | <b>B</b> | <b>C</b> |
| - Avez-vous un sentiment de certitude absolue quant à l'atteinte de vos objectifs ?  | 2.5      | 1        | 0        |
| - Avez-vous des pensées/croyances auto-sabotantes récurrentes (ex : "je n'y arriverai pas, c'est trop difficile, le succès, c'est pour les autres, pas pour moi...") | 0        | 1        | 2.5      |
| - Avez-vous des croyances identitaires contradictoires ou négatives (ex : "je suis nulle / je suis quelqu'un de "bien") ?  | 0        | 1        | 2.5      |
| - Travaillez-vous la pensée positive et si oui, avez-vous des résultats concrets à la hauteur de votre investissement ?  | 2.5      | 1        | 0        |



| <b>Le focus &amp; le lâcher prise</b>   | <b>A</b> | <b>B</b> | <b>C</b> |
|---|----------|----------|----------|
| - Restez-vous focalisé sur votre but jusqu'à ce qu'il soit réalisé ?  | 2        | 1        | 0        |
| - Prenez-vous régulièrement de réelles pauses "ressourcement"   | 2        | 1        | 0        |
| - Avez-vous tendance à la procrastination lorsque vous oeuvrez à un "grand projet"?   | 0        | 1        | 2        |
| - Lâchez-vous prise uniquement lorsque vous avez le profond sentiment que vous avez tenté tout ce que vous pouviez pour réaliser votre objectif ?                 | 2        | 1        | 0        |
| - Vous laissez-vous dévier de votre route par la nouveauté ?  | 0        | 1        | 2        |
| <b>Le mouvement</b>   | <b>A</b> | <b>B</b> | <b>C</b> |
| - Pratiquez-vous une activité sportive 3 fois par semaine ?   | 2        | 1        | 0        |
| - Dansez-vous au moins une fois par semaine (même seul(e)) dans votre salon ?   | 2        | 1        | 0        |
| - Vous mettez-vous au défi chaque jour ?  | 2        | 1        | 0        |
| - Agissez-vous directement après avoir pris une nouvelle décision pour vous ?   | 2        | 1        | 0        |
| - Appliquez-vous la politique des petits pas dans votre activité (chaque jour un pas vers la réalisation de vos objectifs) ?                                      | 2        | 1        | 0        |
| <b>Le sommeil</b>   | <b>A</b> | <b>B</b> | <b>C</b> |
| - Vous endormez-vous facilement ?   | 2        | 1        | 0        |
| - Vous réveillez-vous en pleine forme ?   | 2        | 1        | 0        |
| - Faites-vous régulièrement des rêves agréables ?   | 2        | 1        | 0        |
| - Avez-vous des coups de pompe la journée ?   | 0        | 1        | 2        |
| - Vous réveillez-vous régulièrement pendant la nuit ?   | 0        | 1        | 2        |
| <b>Le corps</b>   | <b>A</b> | <b>B</b> | <b>C</b> |
| - Avez-vous une surcharge pondérale (même de quelques kilos) ?  | 0        | 1        | 2.5      |
| - Souffrez-vous d'inflammations ?   | 0        | 1        | 2.5      |
| - Souffrez-vous de douleurs fréquentes ?  | 0        | 1        | 2.5      |
| - Etes-vous sous la dépendance de médicaments, d'alcool, de tabac ou toute autre substance qui provoque une assuétude à moyen/long terme (sucre par exemple) ?    | 0        | 1        | 2.5      |
| <b>La respiration</b>   | <b>A</b> | <b>B</b> | <b>C</b> |
| - Pratiquez-vous la respiration consciente quotidiennement ?  | 2.5      | 1        | 0        |
| - Faites-vous minimum 2 à 4 promenades par semaine dans la nature ?   | 2.5      | 1        | 0        |
| - Avez-vous une respiration ventrale ?  | 2.5      | 1        | 0        |
| - Avez-vous régulièrement des "pointes" au coeur sans qu'il y ait de raison "physique"?   | 0        | 1        | 2.5      |
| <b>La nourriture et les boissons</b>  | <b>A</b> | <b>B</b> | <b>C</b> |
| - Mangez-vous plus de 70 % de fruits et légumes par jour ?  | 2        | 1        | 0        |
| - Consommez-vous quotidiennement des sodas (coca et autres...), du café, du thé ?   | 0        | 1        | 2        |
| - Buvez-vous au minimum 1,5 litre d'eau ou de tisane par jour ?   | 2        | 1        | 0        |
| - Consommez-vous plus de 2 fois par semaine des plats préparés, réchauffés, congelés ?  | 0        | 1        | 2        |
| - Consommez-vous des produits locaux et/ou biologiques ?  | 2        | 1        | 0        |
| <b>La lumière et la chaleur</b>   | <b>A</b> | <b>B</b> | <b>C</b> |
| - Allez-vous chaque jour vous "nourrir" de l'énergie du soleil ?  | 2,5      | 1        | 0        |
| - Pratiquez-vous des exercices énergétiques quotidiens qui activent votre chaleur interne ?   | 2,5      | 1        | 0        |
| - Etes-vous plus de 10 heures par jour dans un environnement lumineux et chaleureux ?   | 2,5      | 1        | 0        |
| - Mangez-vous principalement des aliments à haut potentiel lumineux (aliments vivants et ressourçants – miel/graines germées/huiles bio 1ère pression à froid...) | 2,5      | 1        | 0        |



| <b>Les relations</b>   | <b>A</b> | <b>B</b> | <b>C</b> |
|--|----------|----------|----------|
| - Etes-vous entouré de gens joyeux et optimistes ?   | 2        | 1        | 0        |
| - Etes-vous touché émotionnellement par ce que vous entendez aux informations ?  | 0        | 1        | 2        |
| - Gardez-vous régulièrement de la colère envers quelqu'un ?  | 0        | 1        | 2        |
| - Etes-vous régulièrement sous l'emprise d'une personnalité "plus forte" que vous ?  | 0        | 1        | 2        |
| - Etes-vous sensible aux ambiances (maux de ventre, impression d'être pompé(e)...)?  | 0        | 1        | 2        |
| - Etes-vous entouré de personnes qui ont déjà ce que vous voulez ? (avez-vous un cercle de référence qui vous tire vers le haut au quotidien?) | 2        | 1        | 0        |

Maintenant que tu as pris le temps pour ton auto-bilan, fais la somme de tes résultats pour chaque catégorie de sources énergétiques et reporte-la dans le tableau ci-dessous en traçant une barre là où tu te situes et noircis les cases de 0 jusqu'à ton résultat. Dans l'exemple ci-dessous, pour Nourriture et boissons, c'est un résultat de 6 sur 10 qui est représenté et pour Lumière et Chaleur 7,5 sur 10 :

| <b>Sources Énergétiques</b> | Etat des lieux de mon énergie – date : |   |   |   |   |    |
|-----------------------------|--|---|---|---|---|----|
|                             | 0                                      | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| Nourriture et boissons      | [Barre remplie jusqu'à 6]              |   |   |   |   |    |
| Lumière et chaleur          | [Barre remplie jusqu'à 7,5]            |   |   |   |   |    |

| <b>Sources Énergétiques</b>          | Etat des lieux de mon énergie – date : |   |   |   |   |    |
|--------------------------------------|--|---|---|---|---|----|
|                                      | 0                                      | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| La connexion et la vision pénétrante |  |   |   |   |   |    |
| La passion et la contribution        |  |   |   |   |   |    |
| Le Flot émotionnel positif           |  |   |   |   |   |    |
| La puissance du mental               |  |   |   |   |   |    |
| Le focus & le lâcher prise           |  |   |   |   |   |    |
| Le mouvement                         |  |   |   |   |   |    |
| Le sommeil                           |  |   |   |   |   |    |
| Le corps                             |  |   |   |   |   |    |
| La respiration                       |  |   |   |   |   |    |
| La nourriture et les boissons        |  |   |   |   |   |    |
| La lumière et la chaleur             |  |   |   |   |   |    |
| Les relations                        |  |   |   |   |   |    |

1./ Qu'en tires-tu comme conclusion ?

2./ Regarde bien tes résultats et imagine ton niveau énergétique d'ici 1 an si tu ne changes rien dans ta vie. Note ce qui vient comme émotions, pensées à l'idée de ce futur.



3./ Imagine maintenant ton niveau énergétique d'ici 3 mois si tu changes un "petit" quelque chose dès aujourd'hui.

| Sources Énergétiques dans 3 mois     | Etat des lieux de mon énergie – date : |   |   |   |   |    |
|--------------------------------------|--|---|---|---|---|----|
|                                      | 0                                      | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| La connexion et la vision pénétrante |  |   |   |   |   |    |
| La passion et la contribution        |  |   |   |   |   |    |
| Le Flot émotionnel positif           |  |   |   |   |   |    |
| La puissance du mental               |  |   |   |   |   |    |
| Le focus & le lâcher prise           |  |   |   |   |   |    |
| Le mouvement                         |  |   |   |   |   |    |
| Le sommeil                           |  |   |   |   |   |    |
| Le corps                             |  |   |   |   |   |    |
| La respiration                       |  |   |   |   |   |    |
| La nourriture et les boissons        |  |   |   |   |   |    |
| La lumière et la chaleur             |  |   |   |   |   |    |
| Les relations                        |  |   |   |   |   |    |

4./ Quelles sont les premières actions que tu décides de mettre en place pour augmenter ton énergie au quotidien ?



## La Roue de la Discrétion.

Ce bilan servira de base au travail sur les identités bloquantes que tu découvriras dans le Module Trousse d'Urgence Psycho-Identitaire ET pour travailler le FSL (Focus Systémique et Lâcher-prise).

Tu verras qu'il y a 5 roues. Simplement pour que tu puisses faire ce bilan trimestriellement et voir la progression.

### Complète la roue de la discrétion

Prends le temps de compléter la roue de la discrétion suivante le plus sincèrement possible. Tu vas, grâce à cette roue de la discrétion, visualiser les secteurs de ta vie dans lesquels tu passes le plus de temps et ceux qui t'offrent le plus de satisfaction. Cela te permettra de connaître les endroits à développer.

#### Comment remplir la roue ?

1./ pour chaque secteur représenté (famille, amis...), tu marques d'un point le nombre d'heures (de 1 heure à 10 heures) que tu consacres par jour. Certains secteurs n'occupent peut-être que quelques heures par semaine ; fais alors une moyenne sur un mois et divise par 30 pour obtenir le nombre d'heures par jour. Ensuite, tu relies les différents points par un trait.

2./ pour les mêmes secteurs, tu marques d'un point (d'une autre couleur) le niveau de satisfaction (de 1, aucune satisfaction à 10, beaucoup de satisfaction) que tu lui attribues en général. Ensuite, tu relies les différents points par un trait.

Les différents secteurs sont répertoriés en 4 grands axes de vie qui s'articulent entre eux :

**Les Relations :** famille (parents, cousins, enfants...) / couple / social (amis, collègues...)

**La Réussite :** argent / activité professionnelle / temps libre (attention ici scinde bien le temps que tu passes à "faire de l'argent" et à réfléchir sur ce sujet et celui où tu es dans ton activité)

**Le Spirituel :** connexion (avec Dieu, la nature, les grands sentiments) / créativité / contribution au monde

**Le Matériel :** santé physique / style de vie (le type de vie que tu mènes, le lieu où tu habites...) / jouets (ce que tu achètes d'inutile pour te faire plaisir)

Reporte chaque secteur sur un quadrant de la roue.

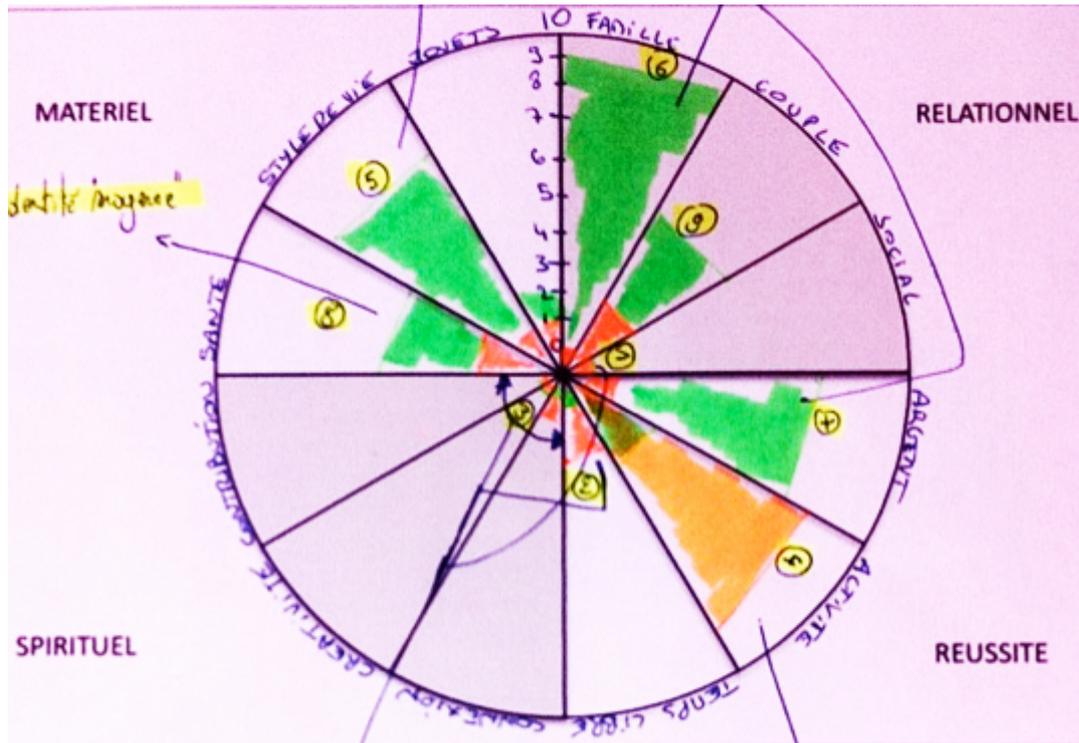
#### Première exploitation des résultats de la roue :

- ❖ observe les déséquilibres (la roue peut-elle bien tourner, y a-t-il des domaines surdéveloppés, sous-développés, où mets-tu le plus d'énergie sans résultats ?)



Exemple d'une roue avec les 12 secteurs représentés, la satisfaction en vert, le temps en rouge/orange sur une échelle de 0 à 10.

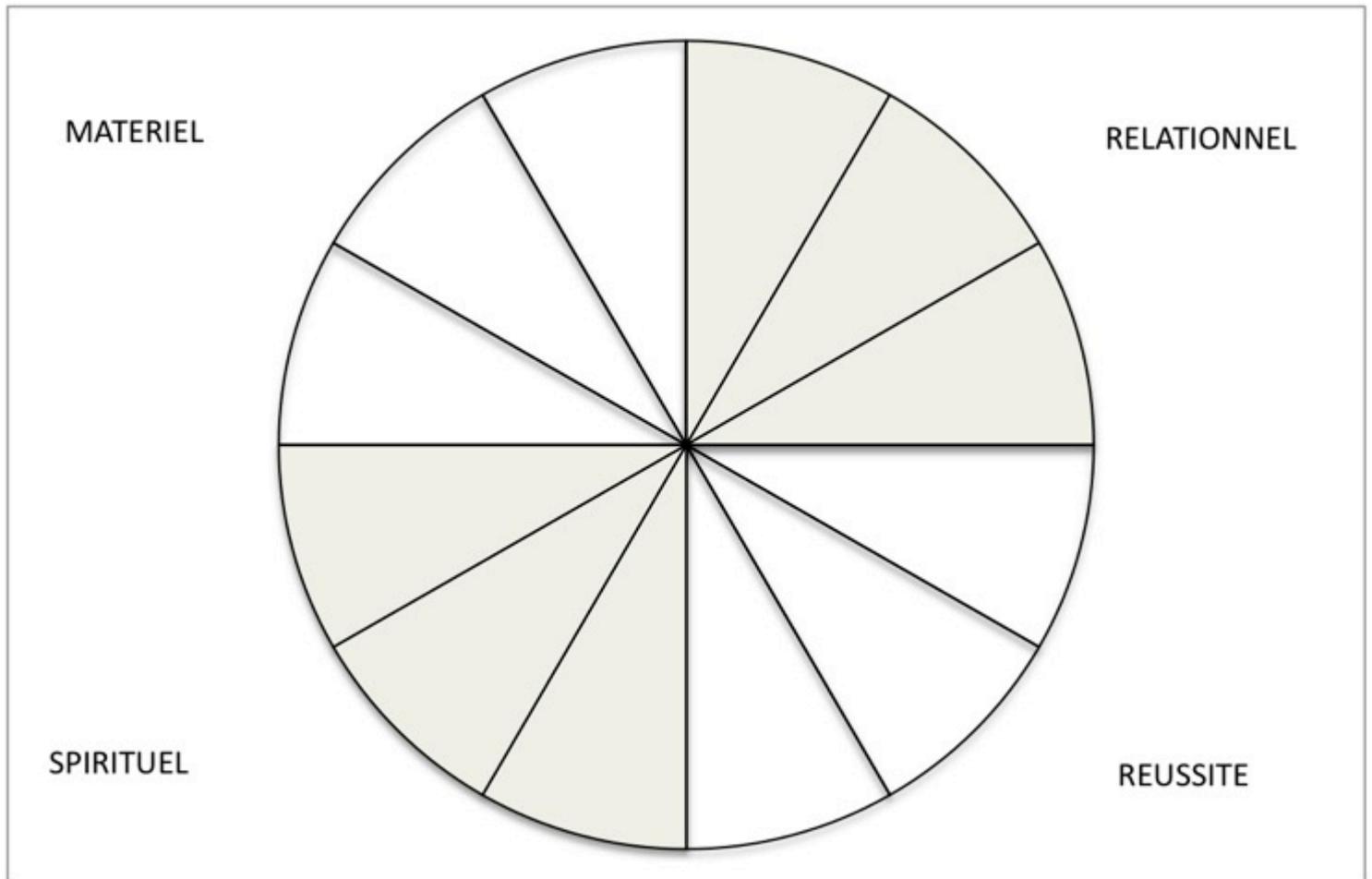
Ne tiens pas compte des numéros en jaune

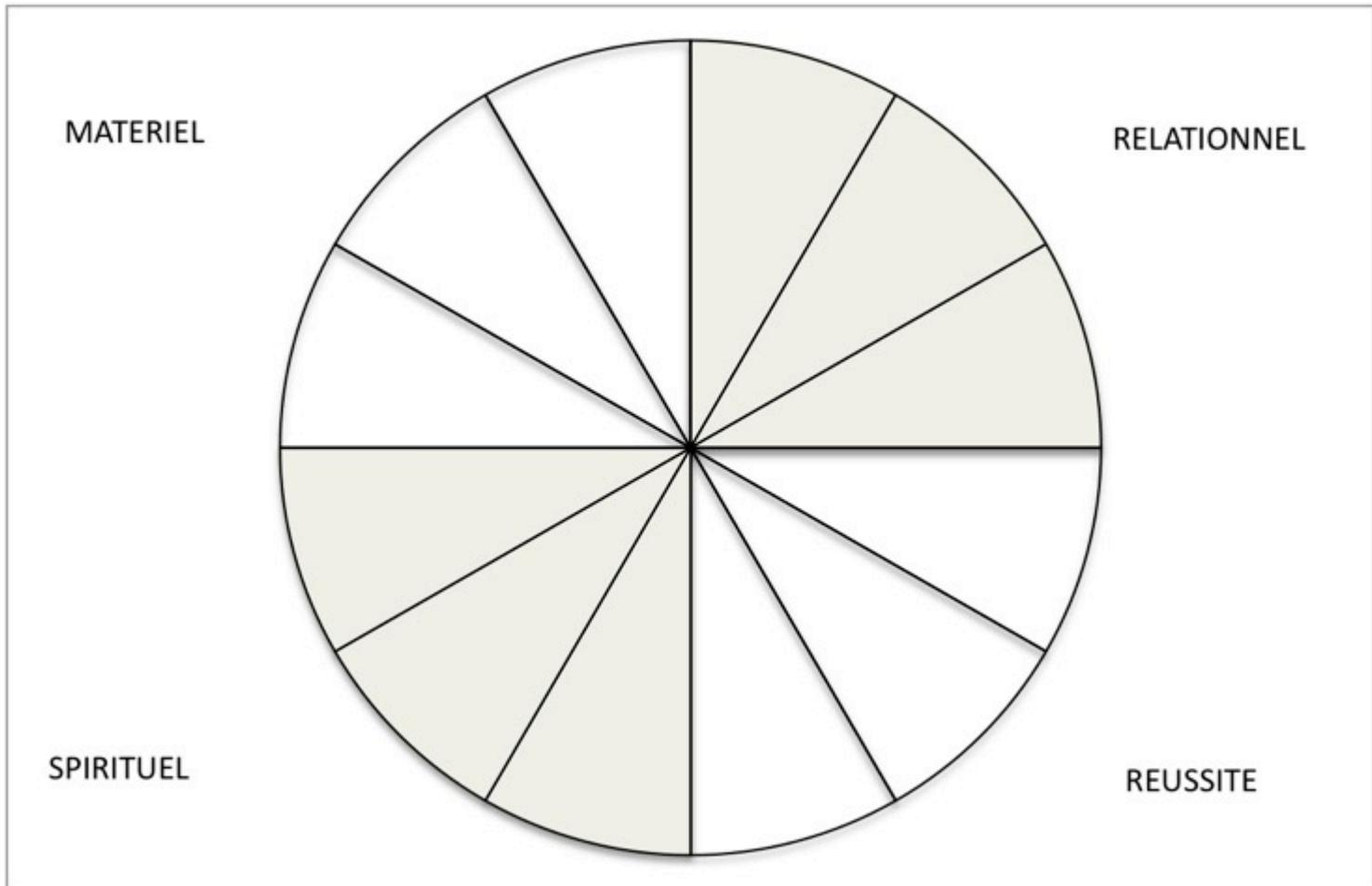




**A la date d'aujourd'hui\***

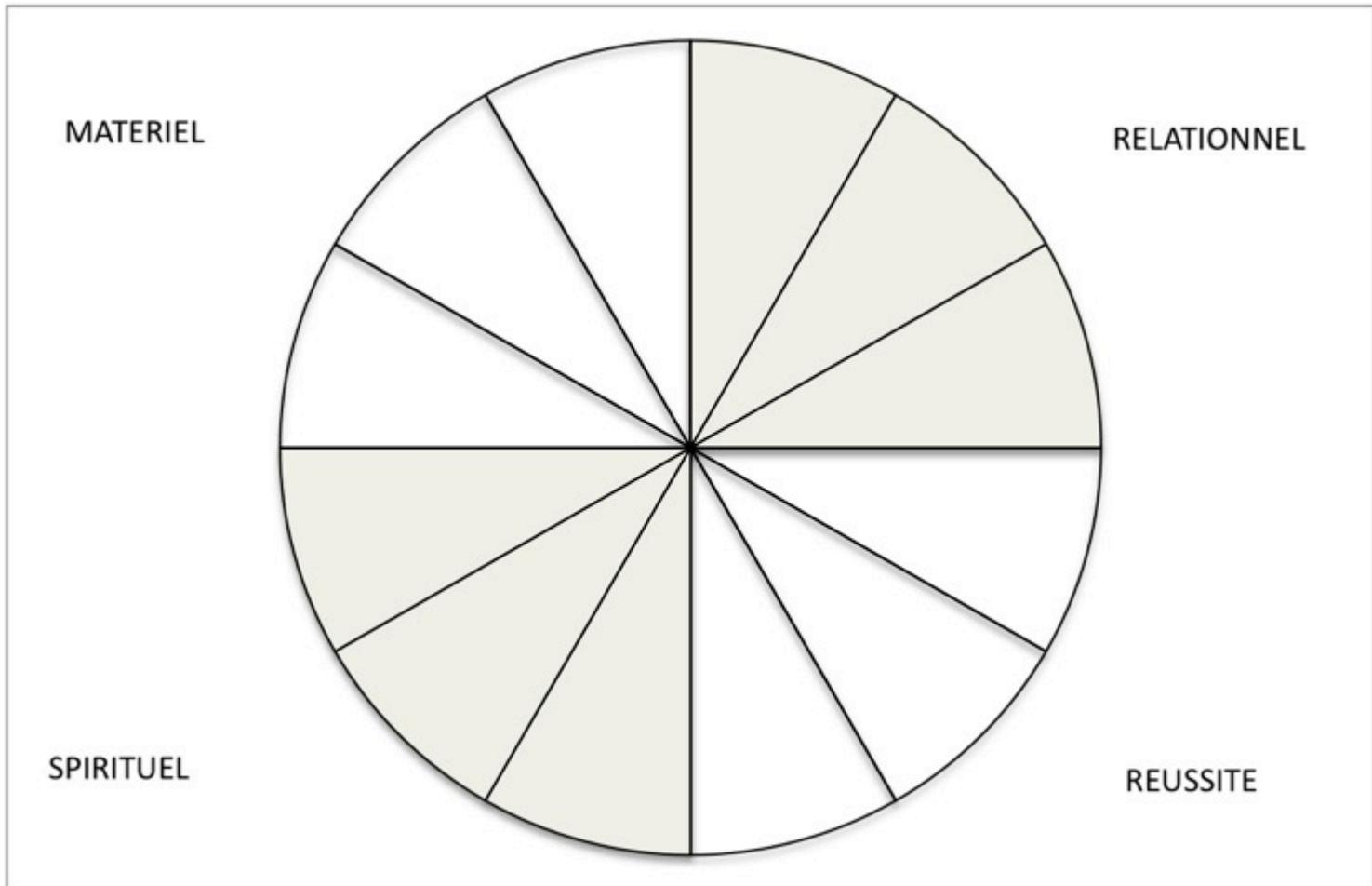
**, voici l'état de ma roue de la discrétion**





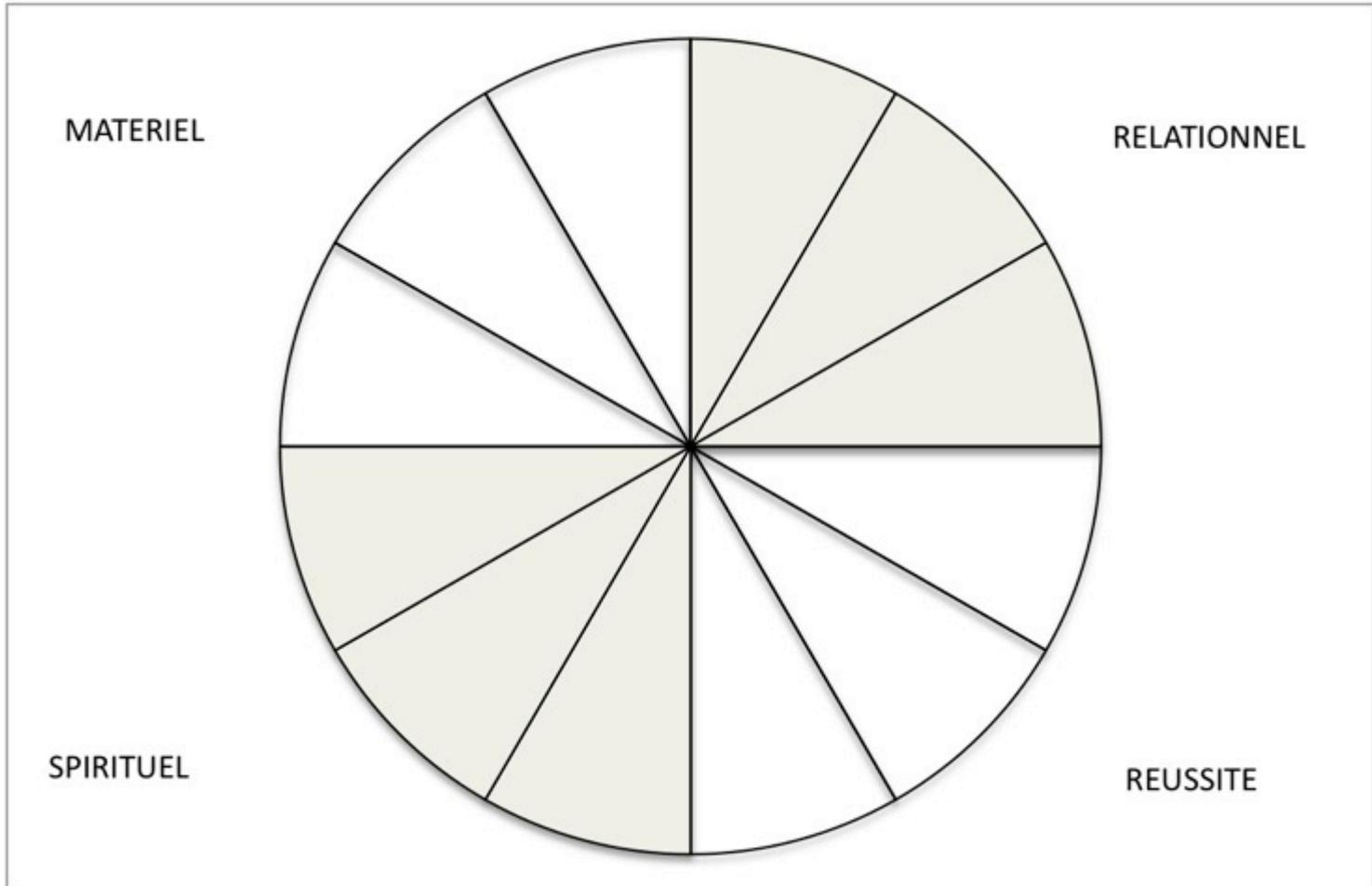
\*indique la date du jour en ajoutant 3 mois

**Nous sommes le\*** , **voici l'état de ma roue de la discrétion**



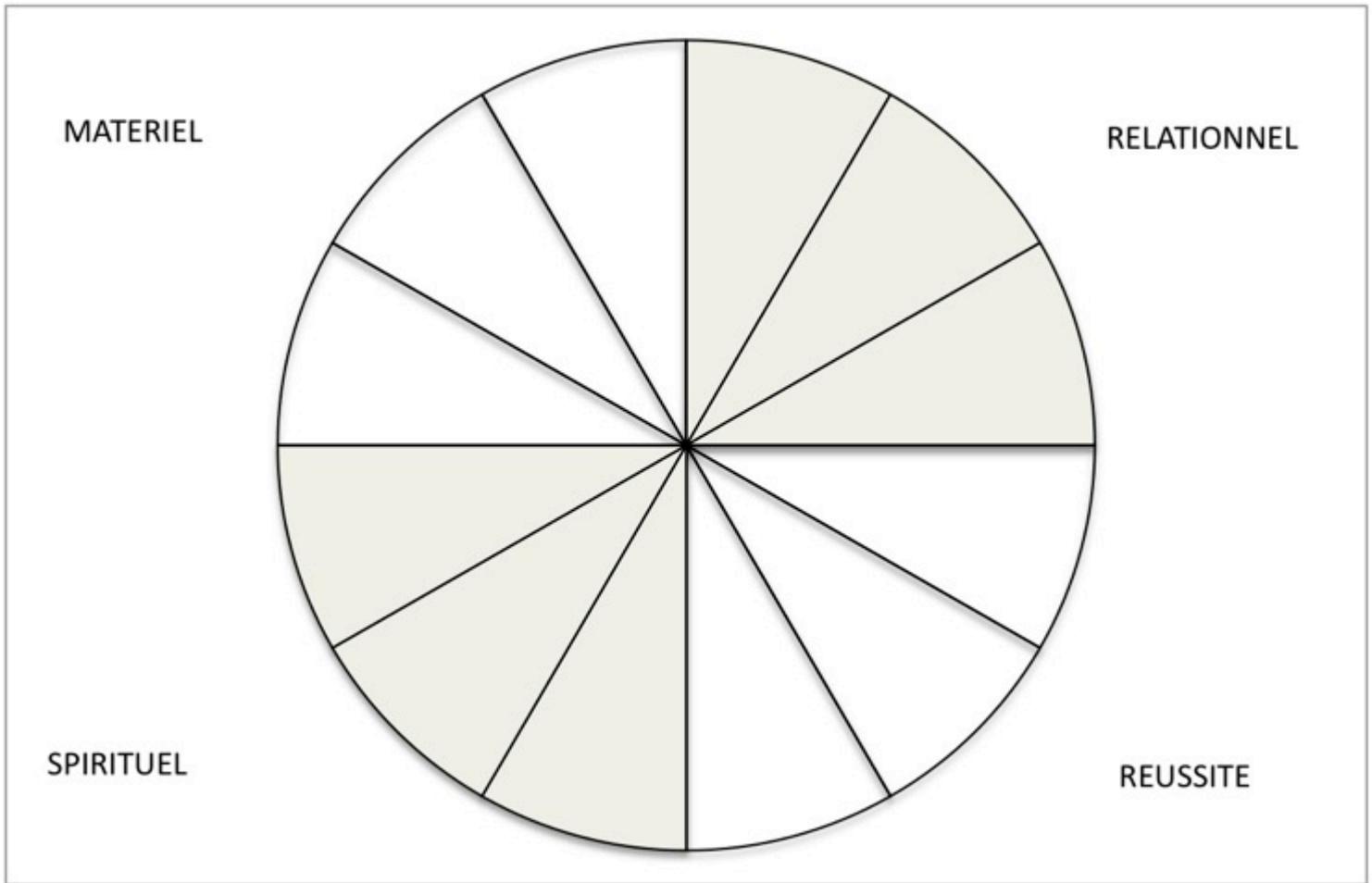
\*indique la date du jour en ajoutant 6 mois

**Nous sommes le\* , voici l'état de ma roue de la discrétion**



\*indique la date du jour en ajoutant 9 mois

**Nous sommes le\* , voici l'état de ma roue de la discrétion**



\*indique la date du jour en ajoutant 12 mois

**Nous sommes le\* , voici l'état de ma roue de la discrétion**



## L'ANALYSE SWOT

L'analyse SWOT représente ta situation actuelle en termes de ressources, de forces, en termes de faiblesses, de points d'attention... et la projection dans le futur de ce que peuvent offrir comme opportunités tes forces, et comme menaces tes points d'attention si tu ne t'en occupes pas.

Dans les forces, indique tes compétences, talents mais aussi tes ressources matérielles, relationnelles (réseau), tes produits ou services innovants...

Dans les faiblesses, indique tes travers comportementaux, tes "défauts", mais aussi des éléments liés ton activité (ex : pas de visibilité de ton activité, portefeuille clients peu fourni...)

Que la liste soit la plus exhaustive possible dans les 2 cases!

Ensuite, détermine les opportunités et menaces éventuelles (liées à ton marché, ton environnement et à tes qualités et points de vigilance) .

|              |                        |
|--------------|------------------------|
| MES FORCES   | MES POINTS D'ATTENTION |
| OPPORTUNITES | MENACES                |



## ANALYSE DE TA RENTABILITE ACTUELLE.

Ce dernier bilan est le bilan de ta rentabilité. Tu vas lister l'ensemble de tes produits/services, tes prix, le temps passé, la marge dégagée. Il s'agit d'une simple analyse. Nous irons plus dans le détail lors des webcoaching.

Si actuellement, tu es seulement en train de monter ton activité, intègre les éléments de cette analyse dans la projection que tu as du développement de tes services/produits.

### Liste des services que tu octroies ET que tu prestes toi-même

| Services | Temps | Prix/heure | Prix/journée |
|----------|-------|------------|--------------|
|          |       |            |              |

Nombre de jours prestés par mois \_\_\_\_\_

Nombre d'heures prestées par mois \_\_\_\_\_

Service qui fonctionne le mieux (le plus de demandes) \_\_\_\_\_

Service le plus rentable (qui rapporte le plus / temps passé) \_\_\_\_\_



**Liste des services que tu octroies au client ET que tu sous-traites à un employé ou à un intervenant extérieur (ou auxquels tu es affilié).**

| Service | Temps que tu octroies personnellement au service | Prix demandé au client | Coût de la sous-traitance | Marge bénéficiaire |
|---------|--|------------------------|---------------------------|--------------------|
|         |  |                        |                           |                    |

Nombre de jours prestés par mois par le sous-traitant \_\_\_\_\_

Nombre d'heures totales que tu prestes par mois pour ces services \_\_\_\_\_

Service qui fonctionne le mieux (le plus de demandes) \_\_\_\_\_

Service le plus rentable (qui rapporte le plus /temps passé + coût sous-traitance)

\_\_\_\_\_





### Calcul du temps hebdomadaire

Calcule maintenant le nombre d'heures FACTURABLES que tu passes par semaine pour ton activité . Si tu as des employés ou/et des sous-traitants, calcule ce temps pour eux.

Par **“heure facturable”**, nous entendons les heures où tu prestes un service que tu as vendu au client.

| Nombre d'heures facturables |                        |                           |
|-----------------------------|------------------------|---------------------------|
| Les miennes                 | Celles de mes employés | Celles des sous-traitants |
|                             |                        |                           |

Calcule maintenant le nombre d'heures prestées par semaine qui sont liées au développement commercial de ton activité. Si tu as des employés ou des sous-traitants, calcule ce temps pour eux.

Par **“heure de développement commercial et marketing”**, nous entendons les heures où tu vas voir des clients, où tu mènes des actions marketing... Si tu as des employés ou/et des partenaires, calcule ce temps pour eux.

| Nombre d'heures commerciales et marketing |                        |                        |
|---|------------------------|------------------------|
| Les miennes                               | Celles de mes employés | Celles des partenaires |
|   |                        |                        |

Calcule maintenant le nombre d'heures prestées par semaine qui sont liées à l'administratif et la gestion financière de ton activité.

Par **“heure administrative et financière”**, nous entendons les heures où tu réponds aux demandes de clients, où tu fais des démarches administratives, où tu gères ta comptabilité... Si tu as des employés ou/et des partenaires, calcule ce temps pour eux.

| Nombre d'heures administratives et financières |                        |                        |
|--|------------------------|------------------------|
| Les miennes                                    | Celles de mes employés | Celles des partenaires |
|  |                        |                        |



Calcule maintenant le nombre d'heures stratégiques que tu passes par semaine pour ton activité .  
Si tu as des employés ou/et des sous-traitants, calcule ce temps pour eux.

Par **“heure stratégique”**, nous entendons les heures où tu travailles SUR ton entreprise (exemple, toutes les heures passées à la BLF Académie), où tu construis l'avenir.

| Nombre d'heures stratégiques |                        |                           |
|------------------------------|------------------------|---------------------------|
| Les miennes                  | Celles de mes employés | Celles des sous-traitants |
|                              |                        |                           |

Y-a-t-il un autre type d'heure que tu investi ? Si oui, fais le même exercice ci-dessous pour ce type d'heure :

Que peux-tu déjà observer de cette analyse de rentabilité ?



Voilà, tes premiers bilans sont terminés. Je t'informerai comment tu peux me faire parvenir les résultats d'ici quelques jours.

Pour ton plus grand Accomplissement,  
Grégory

