

EN 2019,
COMMENCEZ A MARCHER
SUR LE CHEMIN DE VOS RÊVES
AVEC LE PLANNER

Re-write your story

20
19

M Y B L U E P R I N T

VERSION FRANÇAISE





Notre mission chez My Blueprint est de concevoir de beaux produits qui au quotidien vous aideront à concrétiser vos rêves et obtenir la vie que vous désirez. Chaque produit est donc enrichi de développement personnel et de mots d'encouragement. Bien plus qu'une simple marque de papeterie, nous voulons rassembler une communauté de rêveurs audacieux.

Nos mots sont comme des graines que nous semons, les coucher sur papier nous aide à leur faire prendre vie.

Ecrire est la première étape pour voir se concrétiser nos rêves et nos buts.

Notre vie prend la direction de nos mots, qui deviennent alors notre réalité.



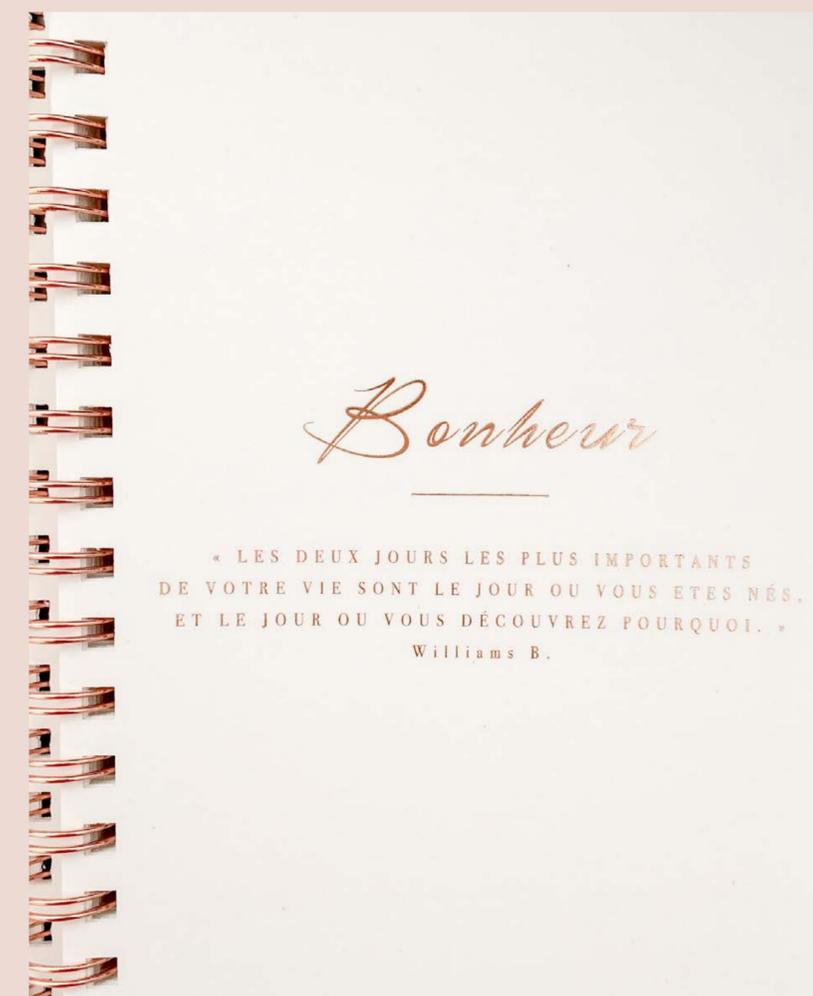
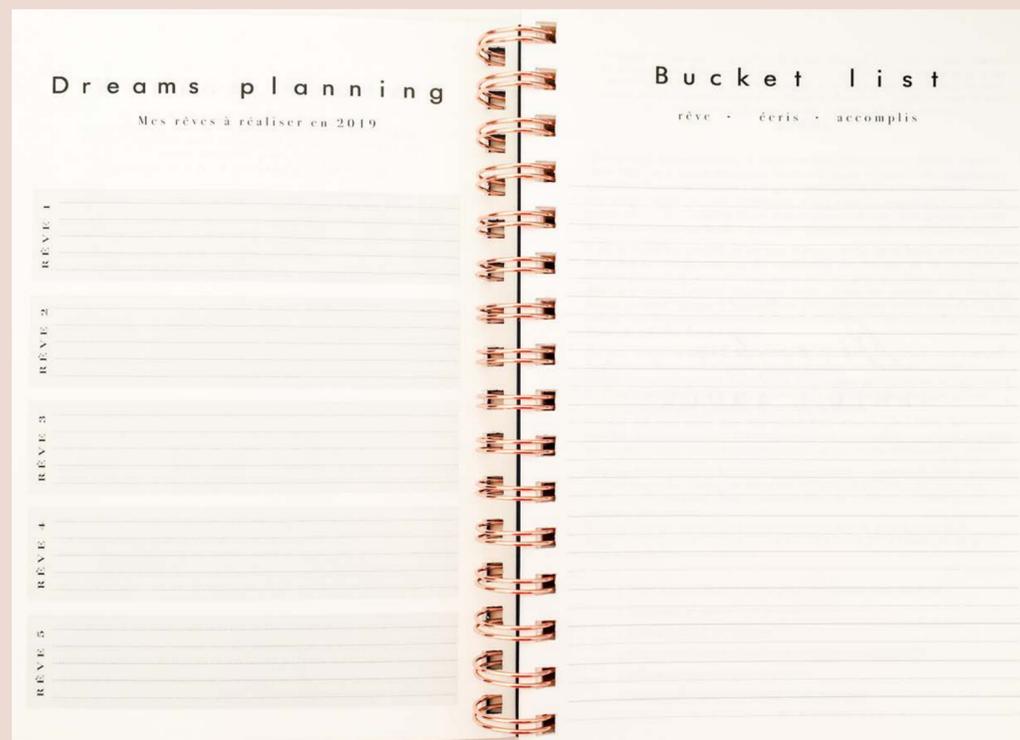
LE PLANNER

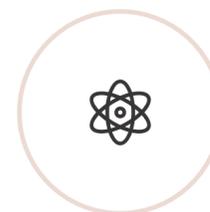
Re-write your story

EST UN 3 EN 1

Faisant fonction d'agenda, de bullet journal et de livre de développement personnel, ce planner est le cadeau idéal pour vous accompagner tout au long de l'année et vous aider à concrétiser vos rêves.

Inspiré de la bible, chaque mois nous parlons d'un sujet dédié qui peut être un frein ou moteur dans votre vie.





UN AGENDA

Une vue annuelle, mensuelles et hebdomadaire pour vous organiser en 2019.



UN BULLET JOURNAL

Pour vous aider à mettre sur papier vos rêves, espoirs, aspirations pour cette année qui arrive.



UN LIVRE DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL

1 thématique par trimestre., avec chaque mois, un point sur celle ci. Pour vous aider à mettre en lumière, ce qui va vous aider à accomplir vos rêves et obtenir la vie que vous méritez.

D r e a m s p l a n n i n g

Mes rêves à réaliser en 2019

R É V E 1

R É V E 2

R É V E 3

R É V E 4

R É V E 5

B u c k e t l i s t

rêve · écris · accomplis

A series of horizontal lines for writing, consisting of solid top and bottom lines with a dashed midline, repeated 10 times.

V i s i o n B o a r d

À toi d'imaginer ton année 2019.

Toutes ces choses que tu as toujours voulu
faire, celles qui t'inspirent et te donnent
envie d'aller plus loin...

Regroupe les ici et commence à les faire!

Décembre

SEMER L'AMOUR

« L'amour est patient, il est plein de bonté; l'amour n'est pas envieux; l'amour ne se vante pas, il ne s'enfle pas d'orgueil, il ne fait rien de malhonnête, il ne cherche pas son intérêt, il ne s'irrite pas, il ne soupçonne pas le mal, il ne se réjouit pas de l'injustice, mais il se réjouit de la vérité; il pardonne tout, il croit tout, il espère tout, il supporte tout. L'amour n'échoue jamais. »

La Bible

Quelle magnifique définition ! L'amour est bien plus qu'un sentiment.

L'amour est un choix délibéré. L'amour est visible, il se manifeste au travers d'actes concrets quotidiens. Semez de l'amour, c'est agir intentionnellement, c'est donner, encourager, aider, valoriser, reconforter, offrir, soutenir, supporter...

L'amour, le véritable est concret, palpable !

En ce mois de décembre, nous vous invitons à semer de l'amour car comme le dit le proverbe : « on récolte toujours ce que l'on sème ».

Il est aujourd'hui prouvé qu'un acte d'amour et de gentillesse, active à la fois les zones de récompenses et de satisfaction du cerveau, de la personne qui produit l'acte mais aussi de ceux qui en sont témoins. La science nous démontre donc que semer l'amour augmente notre niveau de bonheur, et bien plus encore puisque l'amour et la gentillesse sont contagieux. Ainsi, faire du bien aux autres, vous fait non seulement du bien à vous-même mais déclenche des actes de bonté en cascades chez les autres.

En 2012, Google a lancé le projet Aristote, une étude qui avait pour objectif de découvrir le secret des équipes les plus productives. Au terme de cette recherche, les statisticiens, chercheurs, sociologues, psychologues et ingénieurs de Google sont arrivés à la conclusion simple que les meilleures équipes sont celles où les gens sont gentils les uns envers les autres.

Ce qui est vrai dans une entreprise l'est encore plus dans les relations interpersonnelles. Un couple heureux, une famille heureuse sera donc un couple ou une famille dans laquelle on sèmera intentionnellement l'amour.

Virginia Satir, une psychologue américaine, a développé l'idée que nous aurions besoin de 4 câlins par jour pour survivre, de 8 câlins quotidiens pour garder une bonne santé physique et mentale et de 12 câlins quotidiens pour nous épanouir pleinement.

Il existe donc un lien profond entre l'amour et le bien-être, la santé et la longévité. Nous vous mettons donc au défi de semer par un mot, par un geste, vous aussi de l'amour ce mois-ci :

- ✓ **Dites merci** à votre conjoint pour sa présence dans votre vie
- ✓ **Apportez un gâteau** à votre travail
- ✓ **Offrez le café** à un collègue
- ✓ **Démontrez** de la gratitude aux membres de votre famille
- ✓ **Offrez un cadeau** à un de vos amis
- ✓ **Encouragez** une personne de votre entourage

D é c e m b r e

2018 | Semaine 49

« La vie t'a offert 86400 secondes aujourd'hui.

En as-tu utilisé une seule pour dire merci ? »

William Artgir Ward

To do list

03.

LUN

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

04.

MAR

05.

MER

06.

JEU

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

07.

VEN

08.

SAM

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

09.

DIM

LES PETITES CHOSES À PENSER

dream



CROYEZ EN VOUS
CROYEZ EN VOS REVES

