

---

À PARTIR DU PREMIER DOLLAR

**Célébrez votre progrès :  
Un journal de réussites, d'objectifs  
et de pistes de réflexion**

Présenté par 

---

# Introduction

Lorsque vous avez besoin de vous rappeler pourquoi vous avez créé une entreprise, les progrès que vous avez accomplis et les étapes que vous avez franchies, utilisez ce journal pour vous aider à capturer ces moments et à y revenir chaque fois que vous avez besoin d'un petit élan de confiance.

---

**CE JOURNAL EST COMPOSÉ DE TROIS SECTIONS À REMPLIR**

**01**

**VOS PLUS GRANDS SUCCÈS**

**02**

**VOTRE OBJECTIF**

**03**

**VOS RÉFLEXIONS**

# 01 Vos plus grands succès

Vous avez accompli toutes sortes de choses. Il est maintenant temps d'écrire ces réalisations. Faites la liste des dix réalisations dont vous êtes le plus fier. Elles peuvent être grandes ou petites. Elles peuvent être personnelles ou liées au travail. Ce qui compte, c'est que vous soyez fier de vous.

Créez une note sur votre téléphone afin de pouvoir facilement vous relire, où que vous soyez. Chaque fois qu'une nouvelle victoire se présente, vous pouvez l'ajouter à cette liste pour vous rappeler à quel point vous êtes génial(e). Nous avons ajouté quelques suggestions ci-dessous pour vous aider à commencer.

**01** \_\_\_\_\_  
Ex : Création de mon propre site Web professionnel (décrire)

**02** \_\_\_\_\_  
Ex : Gagner mon premier dollar en tant que propriétaire d'entreprise (décrire)

**03** \_\_\_\_\_  
Ex : Recevoir les félicitations d'un client pour un travail bien fait (décrire)

**04** \_\_\_\_\_  
Ex : Mon meilleur ami me remercie de lui avoir donné un bon conseil (décrire)

**05** \_\_\_\_\_

**06** \_\_\_\_\_

**07** \_\_\_\_\_

**08** \_\_\_\_\_

**09** \_\_\_\_\_

**10** \_\_\_\_\_

# 02 Votre objectif

Pouvoir se visualiser en train d'atteindre un objectif est un exercice répétitif. Utilisez ce journal pour mettre par écrit ce que vous voulez réaliser dans votre avenir et les actions que vous devez effectuer pour y parvenir.

## CONSEIL DE PRO

Si vous avez une personnalité de type stylo/papier, c'est parfait! Imprimez cette feuille et commencez.

Si ce n'est pas le cas, prenez une note sur votre téléphone et copiez ces questions afin de pouvoir réfléchir et analyser vos pensées.

---

Quel est votre objectif le plus important?

Visualisez-le et écrivez-le.

---

---

---

---

---

Quelles actions allez-vous entreprendre pour atteindre cet objectif?

PETITES ÉTAPES

---

---

---

ÉTAPES MOYENNES

---

---

---

GRANDES ÉTAPES

---

---

---

# 03 Vos réflexions

Chacun d'entre nous, même les personnes les plus prospères dans le monde des affaires, peut avoir des pensées limitantes et négatives. Plutôt que d'essayer de repousser ces pensées et de s'en accommoder, il peut être utile de les reconnaître et de les recadrer d'une manière réaliste et plus utile.

Ce journal de réflexion a pour but de vous aider à changer votre état d'esprit dans une direction plus bienveillante. Écrivez vos pensées négatives et dressez la liste des faits qui les soutiennent et de ceux qui ne les soutiennent pas.

---

## Voici quelques suggestions pour vous aider à réaliser cet exercice.

### 01 Qu'est-ce que je ressens en ce moment ?

Ex : J'ai l'impression d'être un échec.

---

---

---

---

### 02 Pourquoi est-ce que je me sens comme ça ?

Ex : J'ai l'impression d'avoir échoué parce que la subvention d'entreprise que j'ai demandée a été rejetée.

---

---

---

---

### 03 Quels éléments viennent confirmer cette pensée ?

Ex : Le fait que ma demande ait été rejetée.

---

---

---

---

### 04 À quel résultat cette pensée va-t-elle conduire ?

Ex : Abandonner et ne pas réessayer.

---

---

---

---

### 05 Y a-t-il d'autres expériences qui contredisent cette pensée ?

Ex : J'ai une base de clients fidèles qui aiment mes produits.

---

---

---

---

### 06 Si mon meilleur ami avait cette pensée, que lui dirais-je ?

Ex : N'abandonne pas. Persévère dans tes efforts. Créer sa propre entreprise demande de la volonté et de la persévérance.

---

---

---

---

### 07 Quel est le résultat que je souhaite atteindre à la place ?

Ex : Acquérir de l'expérience et de la sagesse grâce aux défis les plus difficiles que j'ai relevés.

---

---

---

---

### 08 Que dois-je croire comme étant vrai pour atteindre ce résultat ?

Ex : Je suis capable d'apprendre de mes échecs, je suis déterminé à atteindre mes objectifs...

---

---

---

---

### 09 Qu'est-ce qu'une pensée alternative qui prend en compte les preuves du pour et du contre de la pensée initiale ?

Ex : Je ne suis pas un perdant. J'ai échoué à une chose en particulier. J'ai une base de clients fidèles qui aiment mes produits...

---

---

---

---

---

SE SOUVENIR QUE

**Interac vous soutient dès  
le premier dollar et à chaque  
étape de votre parcours.**

---