

VOS RDC

/ ANNIE
CÉLINE
DANIELLE
MANON
MARYSE
MONIQUE
VALÉRIE /



Isabelle Carrière

Croissance d'entreprise • Formation • Inspiration



**DRING
DRING**

11 MAI 2016
8h00 à 8h30

UNE PETITE JASSETTE AVEC MOI
ET VOTRE RDC EN APPEL
CONFÉRENCE

TRUCS / NOUVELLES / MOTIVATION

COMPOSEZ

SANS FRAIS No de conférence
1.855.453.6954 + 5923833#

LOCAL No de conférence
514.736.8048 + 5923833#

SUPER WEEK-END 28-29 MAI
DERNIÈRE CHANCE POUR PUNTA CANA

Coaching



LE PROBLÈME AVEC L'ÂGE DE RAISON



NOMBREUX SOMMES-NOUS QUI ONT ÉTÉ ÉLEVÉS AVEC L'IDÉE QU'IL FAUT FAIRE DES CHOIX RAISONNABLES.

.....
Cela commence dès l'âge de sept ans avec cette grande étape dans notre développement que représente l'âge de raison. Dès le jour de notre septième anniversaire, les adultes nous préviennent (et ne se privent pas de nous le rappeler plus tard) que, désormais, nous ne pouvons plus pleurer, ni repousser les limites, ni insister pour obtenir tout ce que nous voulons.

Nous devons être raisonnable et donc contrôler nos pulsions et comprendre que nombreuses sont les choses que nous voulons et que nous ne pourrions pas avoir parce que ce n'est pas raisonnable ! Je suis moi-même maman et je sais que cette étape de l'âge de raison est importante car c'est le moment où notre enfant peut commencer à comprendre qu'il ne peut pas tout

faire et que ses envies ne peuvent pas envahir tout son entourage (que ce soient sa famille, ses amis ou sa classe). Quand j'étais enfant, ma maman me disait : « Mets tes envies dans ta poche et ton mouchoir par-dessus ! ». Elle avait hérité cette phrase de sa propre enfance et n'a que très récemment pris conscience de l'impact de tels propos sur une vie. En effet, le problème est qu'à quarante ans, nous sommes encore comme un jeune enfant. Nous laissons la raison imposer son

poids sur notre vie. Nous mettons nos envies dans notre poche et notre mouchoir par-dessus ! Toute notre vie nous vivons avec la croyance que nous devons à tout prix nous contrôler (pour ne pas trop déranger les autres) et limiter nos désirs ou nos prises de risques pour garantir le confort et la sérénité de tous.

Du choix de nos études à la sécurité de notre emploi, à la recherche de maîtrise de notre parcours professionnel (il ne faudrait pas que notre curriculum vitae montre la moindre incohérence). On s'efforce alors d'être « raisonnable » et de faire « le bon choix », et petit à petit on rentre dans le moule pour se conformer à ce que la société attend de nous : décrocher un emploi stable et rapporter un salaire régulier.

Notre plus grande quête est de rester dans le cadre au point d'avoir un jour avoir l'impression de s'être laissé nous-même enfermé dans une boîte dans laquelle on commence à sérieusement suffoquer. Nous prenons un jour conscience que nous

sommes devenus des adultes et que nous avons perdu toute connexion avec notre inspiration et avec nos désirs profonds d'accomplissement. Je ne parle pas ici de nos envies de vacances pour fuir notre réalité, ni de nos envies matérielles pour combler notre vide intérieur, je parle de nos désirs profonds de révéler encore plus la richesse qui est en nous.

Notre vie est alors remplie de raisonnable (et de doutes) et pas assez de « résonance » (et de confiance en notre richesse intérieure).

.....





RÊVEZ ET ANCREZ VOS RÊVES AVEC CES DEUX TECHNIQUES

Au rythme où nous vivons aujourd'hui nous avons rarement le temps de RÊVER et de laisser notre inspiration nous guider. Et pourtant à force de vivre nos journées débordés et stressés il devient plus que jamais VITAL d'avoir la discipline de prendre rendez-vous avec nos rêves. Il est urgent que nous ayons régulièrement la discipline de «réserver» un temps pour nous, un temps pour ralentir un peu.

- Allons nous promener seul en nature.
- Arrêtons de repousser à plus tard notre séance de méditation.
- Faisons en sorte que notre connexion à l'instant présent deviennent une de nos priorités.
- Prenons nos distances par rapport à l'oppression de nos emails, nos listes interminables de choses à faire et nos téléphones portables.
- Créons ENFIN un espace pour laisser notre esprit errer à son gré et pourquoi pas notre inspiration nous activer.
- Surprenons nous à rêver, à voir des projets, à laisser remonter nos envies profondes... Quel délice !

Rêver, se sentir inspiré, laisser émerger nos idées. Souvent pour parler de cette idée je dis qu'il faut laisser les bulles de champagne de notre cœur et de notre âme remonter !

J'ai envie de vous faire comprendre à quel point c'est important de ne pas laisser nos belles idées se laisser engloutir sous la spirale de notre quotidien. C'est un vrai gâchis de laisser tout cela disparaître et de ne pas avoir l'audace de croire que nous pourrions transformer nos rêves en réalité.

C'est pourquoi je voudrais vous partager deux outils pour ne pas laisser vos rêves partir à la dérive, emportés par la spirale du quotidien : le Mind Mapping et le Tableau de Vision.

MIND MAPPING

Le Mind mapping est un outil, ludique, coloré, clair et puissant pour mettre à plat ses grandes idées et surtout nous permettre de les explorer jusqu'au bout. J'utilise moi-même cette technique du Mind mapping.

C'est une technique amusante mais puissante qui consiste à mettre sur papier sous forme de dessins ou diagrammes toutes vos idées à partir d'un thème général ou à partir de votre projet.

Le Mind mapping est un moyen très efficace d'obtenir des informations de votre cerveau. C'est un moyen créatif et logique de prise de notes qui formulent vos idées sous forme de "carte mentale".

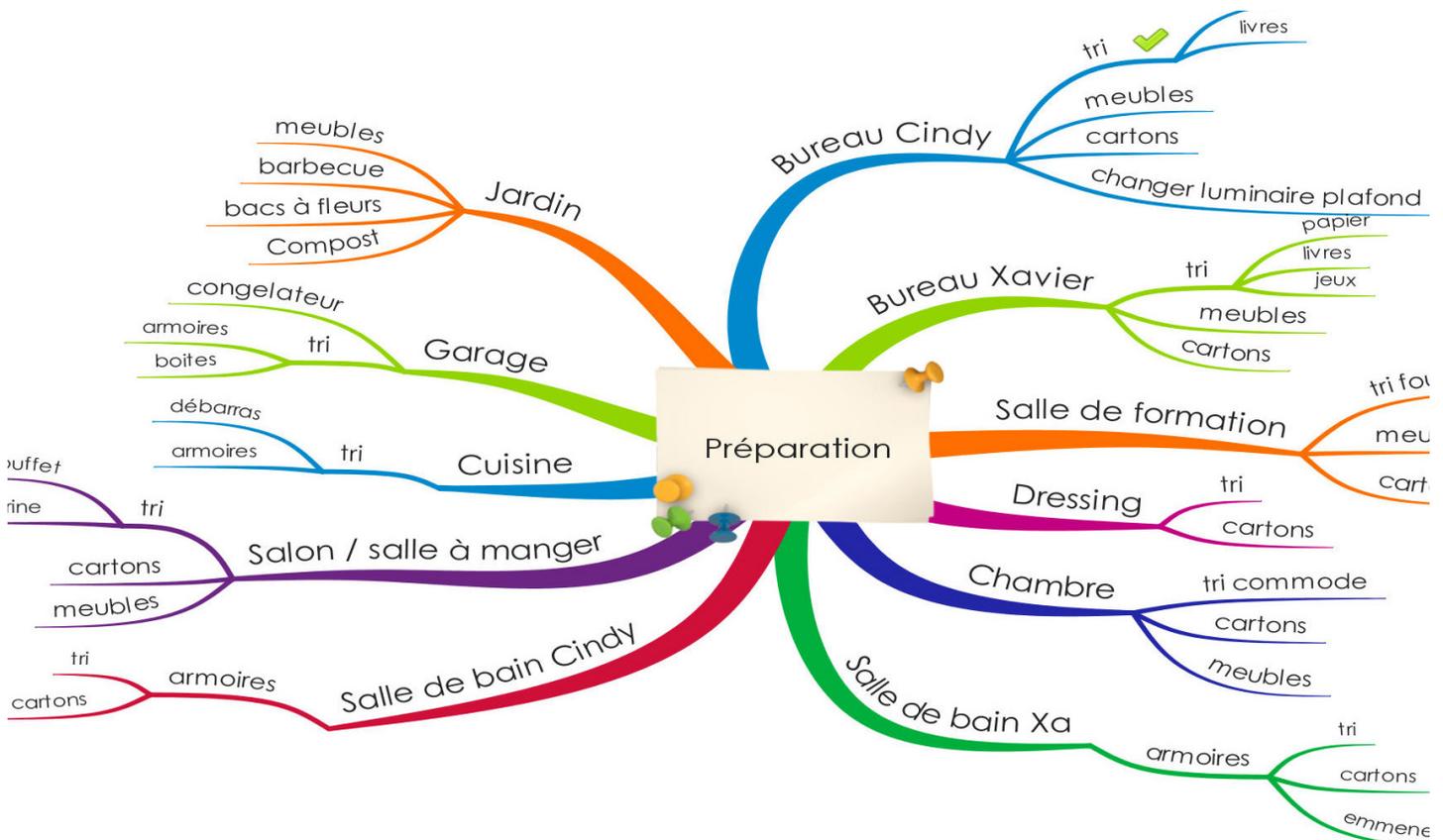
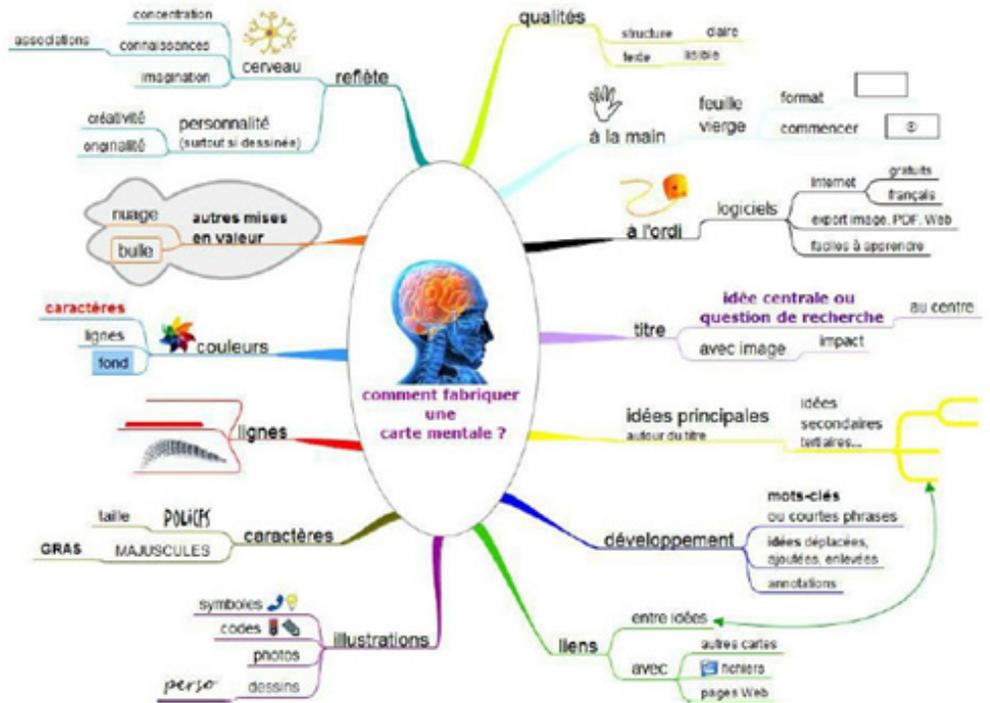


TABLEAU DE VISION

Le tableau de vision est un tableau représentant ce qu'on a ENVIE DE VIVRE dans sa vie privée ou professionnelle. Il permet de donner forme (et couleurs) à nos désirs, idées et intentions afin de ne pas les oublier.

Le tableau de vision permet aussi de créer un réel ESPACE physique pour nos rêves et nos projets. Ainsi on ne les garde plus dans nos têtes ou dans nos blocs notes mais :

- on les affiche au milieu de notre pièce principale, dans notre chambre ou notre bureau.
- On l'affiche pour ne pas oublier.
- On l'affiche pour le voir tous les jours et se demander "que faire différemment aujourd'hui pour faire de cette vision une réalité ?"



POUR CRÉER VOTRE TABLEAU DE VISION :

- Pensez d'abord à ce que vous désirez vivre dans les mois à venir.
- Faites une liste de ce que vous voulez activer ou attirer dans votre vie que ce soit de source matérielle ou émotionnelle.
- Faites le tour des grands domaines: Bien-être/Santé, Famille, Passion/Loisirs, Projets Pro, Spiritualité, Amis, Amour...
- Allez chercher des mots clés qui représentent vos désirs et ce qui vous fait vibrer !

L'ÉTAPE SUIVANTE consiste à créer un support pour votre tableau de vision : un tableau d'affichage, un grand carton ou une simple feuille.

LA PARTIE AMUSANTE ET CRÉATIVE est de trouver des images représentant vos mots ou vos idées clés, les découper et les coller sur votre support. Vous pouvez écrire avec des feutres, faire des superpositions et dessins. Lâchez votre créativité !

L'important est de transformer votre vision en œuvre d'art, imparfaite évidemment !



Si ces deux idées vous plaisent, il ne vous reste qu'à les essayer !

DERNIÈRE CHANCE!



Réservez votre place pour la formation Elite à **PUNTA CANA !**



DANS LE PROCHAIN MAGCOACH, vous saurez combien d'entres vous se sont qualifiés...
GO GO GO on lâche pas !!

VOYAGE CENTRES ÉLITE 2016 !
Ideal Protein
CENTRE INDÉPENDANT
AUTORISÉ

DU 5 AU 12 août
GRAND BAYA PRINCIPE DE PUNTA CANA
EN RÉPUBLIQUE DOMINICAINE

1500\$ PAR PERSONNE

Wow!
OFFREZ-VOUS 1 SEMAINE ENTRE ÉLITES
ET FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE ET DE SOLEIL !

FORMATIONS / PLAGE / PLAISIRS !
(déductible d'impôts)

DÉTAILS AUPRÈS DE VOTRE
REPRÉSENTANTE. RÉSERVEZ TÔT,
LE NOMBRE DE PLACES EST LIMITÉ !

SUPER WEEK-END 28-29 MAI

IMPORTANT... INSCRIPTION
AU SUPER WEEKEND
DE FORMATION
DU 28 ET 29 MAI 2016
À MONTRÉAL !

OFFERTS GRATUITEMENT,

les Super Week-Ends Ideal Protein sont des sessions de deux jours de formation, pour les professionnels de soins de santé, les propriétaires de centre et les conseillers et conseillères, visant à accroître la valeur de leur pratique Ideal Protein.

Vous aurez l'occasion de rencontrer les joueurs clés chez Ideal Protein, incluant notre Président et Directeur Général Olivier Benloulou, notre co-fondateur Dr Tran Tien Chanh, notre groupe médical Michael

Ciell, RPH et Douglas Rothrock, MD, notre Directeur des ventes Senior Nicolas Courchesne, moi-même et plusieurs autres joueurs majeurs dans notre industrie.

J'espère vous voir en grand nombre, les places partent vite et sont limitées.

RÉSERVEZ AUPRÈS DE VOTRE
REPRÉSENTANTE



COMMANDEZ-LES

Plusieurs d'entre-vous ont déjà commandé notre nouveau produit "INSERTION BCA" Français & Anglais

Comme vous l'aurez deviné il s'agit de mon nouveau chouchou du printemps; l'outil parfait pour parler à vos clients "curieux" qui ne veulent pas faire la diète, qui n'ont pas besoin de diète ou qui ont des réticences.

C'est une porte d'entrée fantastique pour l'explication de votre coaching alimentaire!

MAIS rappelez-vous... un dépliant ça ne parle pas 😊

Utilisez-le en mentionnant, par exemple :

- Sais-tu le nombre de protéine que tu dois manger dans une journée et comment le calculer ?
- Connais-tu ton BMR ?
- etc.

IL PEUT ÊTRE UTILISÉ DE PLUSIEURS FAÇON... RECTO / VERSO Soyez créatifs et servez-vous en pour créer un lien avec vos clients et prospects ! Amusez-vous!

Français & Anglais disponible
10 \$ POUR 100 COPIES
 AUPRÈS DE VOTRE REPRÉSENTANTE

ÊTES-VOUS À RISQUE ?
 BCA (ANALYSEUR DE COMPOSITION CORPORELLE)
RÉSULTATS PERSONNELS DE COMPOSITION CORPORELLE
 Date: _____
 % de graisse corporelle : _____
 Graisse corporelle : Rouge Jaune Vert
 Masse maigre (lb) : _____
 Masse maigre : Rouge Jaune Vert
 Poids (lb) : _____
 Masse grasse (lb) : _____
 Masse grasse : Rouge Jaune Vert
 Indice d'hydratation : _____
 Hydratation : Rouge Jaune Vert

Classification	Femmes	Hommes
Graisse corporelle	10-12%	7-9%
Muscle	41-25%	41-25%
Sauve prépondérance	21-24%	14-17%
Acceptable	26-31%	16-21%
À risque	32% et plus	32% et plus

COMPRÉHENSION DE VOS RÉSULTATS*
GRAISSE CORPORELLE : Votre pourcentage de graisse corporelle illustre le pourcentage de graisse qui compose votre corps. L'idéal serait de faire baisser votre niveau de graisse corporelle, tout en augmentant votre masse maigre. Votre but premier devrait être d'atteindre les catégories vertes pour ce qui est de la graisse corporelle, de la masse maigre et de l'hydratation lorsque vous utilisez l'ACC (BCA).
MAISSE MAIGRE : La masse corporelle maigre est tout ce qui se trouve entre votre cœur, votre graisse corporelle. Le quart de protéine qu'il est recommandé de consommer chaque jour dans le cadre de la méthode de perte de poids Ideal Protein est de 10 grammes de protéine pour chaque livre de masse maigre p. ex. en divisant 140 lb de masse maigre par 2, on obtient 70 g de protéines à consommer.
HYDRATATION : Chaque partie de votre corps humain contient des liquides. L'hydratation est la quantité totale d'eau et d'autres liquides contenus dans les os, les muscles, la graisse et les organes comme le cerveau. Un manque de liquide ou même des carences peuvent compromettre le succès de votre programme de perte de poids.

ÊTES-VOUS À RISQUE ?
 CALCULEZ VOTRE TAUX MÉTABOLIQUE DE BASE
 Utilisez la boîte à outils lowfatlowcarb.com et remplissez le formulaire pour obtenir votre BMR.
 Au repos : _____ Prédant une activité : _____
 Aide-mémoire : Toutes les calories ne sont pas égales - ex. 100 calories de brocoli et 100 calories de croûtes n'ont pas le même effet sur votre corps.
CONSUMATION DE PROTÉINES
 POIDS SANTÉ : 2 - NOMBRE DE GRAMMES PAR JOUR : _____
 EXEMPLE DE JOURNAL ALIMENTAIRE - JOUR 1
 REPAS : Les aliments ou les boissons que j'ai ingérés QUANTITÉ
 DÉJEUNER : _____
 DÎNER : _____
 SOUPER : _____
 COLLATION : _____
 COMMENT A-T-IL FAIT VOTRE JOURNÉE ? _____
LA SITUATION AU CANADA*
 Près des 2/3 des canadiens sont en surpoids ou obèses. 33% des enfants sont en surpoids ou obèses.
 #5 Le Canada se classe au 5^e rang parmi les pays où l'obésité est en prévalence chez les adultes.

STYLE DE VIE IP

PROFITEZ DU PRINTEMPS QUI ARRIVE POUR BIEN POSITIONNER VOTRE STYLE DE VIE ET SURTOUT BIEN COMPRENDRE QUE VOUS POUVEZ L'UTILISER EN 2 VOLETS :

Le volet Style de Vie appliqué à :

- l'atteinte de la fin de la perte de poids, qui se trouve à être notre deuxième contrat tellement essentiel à Ideal Protein

Et le Volet "pour tous" :

- Celui-ci est dirigé plus vers votre nouveau service de "Coaching en Alimentation". Il s'agit d'un volet où vous ciblez Monsieur et Madame Tout l'monde qui sont tout simplement préoccupés par leur santé.

Utilisez les certificats, suggérés par vos représentantes et surtout n'hésitez pas à discuter avec elles de la meilleure façon d'exploiter cette nouvelle direction !