VISUALISER SA VIE *en quelques coups de crayon*

Chapitre 1 : Des objectifs de rêves
- Du rêve à l'objectif
- Rangez vos objectifs en fonction de vos rôles dans la vie
- Choisissez un objectif

Chapitre 2 : Puisez votre énergie dans votre passé
- Visualisez votre histoire de vie
- Des hauts et des bas
- Remémorez-vous les succès passés

Chapitre 3 : Visualisez vos objectif
- Dessinez votre vision de votre objectif
- Pour un objectif intelligent (SMART)
- Sortez de votre zone de confort

Chapitre 4 : Prenez en compte la réalité
- Dessinez votre réalité
- Surmontez les obstacles
- Qui sommes-nous ?

Chapitre 5 : Évaluez les options possibles et décidez-vous
- Listez les différentes options
- Prenez une décision (si possible la bonne)

Chapitre 6 : Au travail !
- Organisez vos idées
- Planifiez
- Suivre votre projet

Chapitre 7 : Pourquoi ça marche ?
- Pourquoi le croquinote est-il biocompatible avec notre cerveau ?
- Les bénéfices de la pensée visuelle
- Comment développer votre côté visuel ?

Chapitre 8 : Comment réaliser un croquinote ?
- Les ingrédients pour réussir un croquinote
- Représentez vos idées en dessins
- Aux bons artisans, les bons outils

Chapitre 9 : Apprenez à dessiner
- Dessiner, c'est facile !
- Dessinez de tout
- Construisez -vous une dessinothèque