

# BUCKET LIST

---

« Fais de ta vie un rêve, et d'un rêve, une réalité »

Antoine de St Exupéry



## Dans ce document

D'où vient cette expression

À quoi sert une Bucket List ?

À quel moment l'utiliser, en tant que solopreneur ?

Comment remplir votre Bucket List ?

## D'où vient cette expression ?

Elle vient de ***kick the bucket***, qui signifie *casser sa pipe* ou *passer l'arme à gauche*.  
D'où l'idée de remplir notre seau avec plein de souvenirs et d'émotions fortes avant notre dernier soupir

## À quoi sert une Bucket List ?

### **À se projeter, s'orienter « futur », ouvrir le champ des possibles**

Pour les personnes qui restent bloquées dans ce qui leur semble « possible » ou « accessible », qui ont du mal à définir un objectif, ou ne souhaitent pas le faire. La Bucket List est un exercice ludique et facile pour reprendre contact avec ses désirs... et les transformer en réalité !

### **À explorer la raison de votre entreprise**

Vous le savez, l'objectif est une étape essentielle qui apporte une vraie direction, un cap, une destination, à votre entreprise.

## À quel moment l'utiliser en tant que solopreneur ?

Au moment de **définir votre objectif à 5 ans**, ou si vous ressentez des difficultés à **définir votre vision d'un monde idéal et/ou votre mission**.

Ou tout simplement pour **augmenter votre taux vibratoire**, vous (re)donner de l'énergie et **vous mettre en mouvement** (dans les moments de procrastination, par exemple).

Le fait d'avoir une direction et se reconnecter à ses désirs, crée un afflux d'énergie au quotidien. Ça met du fuel, ça donne du jus, ça allume de l'intérieur !

Et ça déclenche l'envie de se mettre en mouvement, de passer à l'action.

La Bucket List parle de sujets concrets qui rassurent le cerveau gauche tout en sollicitant la créativité du cerveau droit !

## Comment remplir votre Bucket List ?

C'est une sorte de to-do list, à faire sur une feuille, un cahier spécifique, un ordinateur, un smartphone.

En tous cas faites en sorte que le support soit suffisamment pratique pour pouvoir rayer chaque action lorsqu'elle est réalisée. Parce que ça, c'est un moment de bonheur assez intense !

Commencez par lister 10 actions, puis 10, puis 10, avec l'intention d'atteindre le nombre 100. Bien sûr, vous pouvez avoir plein d'autres idées créatives et procéder tout autrement.

Listez ce qui vous fait vibrer, ce qui vous met en joie, ce que vous aimeriez vraiment être/faire/avoir, même si vous ne vous l'autorisez pas encore, ce que d'autres vous inspirent et que vous n'osez pas, et tous les objectifs les plus dingues que vous adoreriez atteindre. Sans aucun jugement...

Sortez de ce qui vous semble possible, parce qu'ici il n'est pas question de savoir **comment** vous allez réaliser tout ça. Soyez attentif à indiquer ce qui vous fait réellement plaisir à vous, sans vous préoccuper des autres, pour une fois. . .

[Vous trouverez plein d'idées d'objectifs dans cet article, en cliquant ici.](#)

## Autres idées d'exercices

### 1. 100 sublimes souvenirs

C'est une variante : créez une liste avec 100 superbes souvenirs qui vous feront chaud au cœur à la fin de votre vie. Commencez votre liste avec tout ce que vous avez déjà vécu et qui mérite à vos yeux de figurer sur ce top 100, puis complétez avec ce que vous souhaiteriez voir y figurer.

En vous disant : « Au moment de mon dernier soupir, je serai bien, je n'aurai aucun regret ».

### 2. Faites une liste à partir de votre vision d'entrepreneur

Si vous n'avez pas trop d'idées, prenez les 5 valeurs, ou les 3 passions, ou votre vision du monde idéal... et déroulez vos questions :

► par rapport à (telle valeur ou passion ou...), qu'est ce que j'aimerais vraiment avoir réalisé avant la fin de ma vie ?

### **3. Approfondir chaque item de la Bucket List, par exemple :**

objectif N°1

- décrire l'objectif...
- pourquoi je souhaite accomplir cet objectif...
- d'ici quand...
- qu'est-ce que j'ai à faire pour réaliser cet objectif (prochaine étape)... • date de réalisation...
- ce que j'ai ressenti quand j'ai réalisé cet objectif...
- photo « preuve »

idem avec objectifs N°2, 3, 4, 5, etc.

### **4. Relire régulièrement votre liste, la mettre à jour, etc.**

L'énergie circule là où va votre attention.

Chaque fois que vous relisez votre liste, la mettez à jour, la nourrissez... bref la chouchoutez... vous faites avancer vos objectifs.

## 5. Et s'il n'y a vraiment rien à indiquer sur cette Bucket List ?

Certaines personnes n'ont pas envie de changer quoi que ce soit à leur vie, ne veulent pas s'inventer des envies, ont la sensation qu'elles pourraient mourir demain sans avoir aucun regret.

Le but de cet exercice est juste de faire prendre conscience de nos désirs profonds, pas de créer des besoins. Donc s'il n'y a rien qui puisse figurer sur cette liste, c'est complètement ok (même si c'est très rare...).



Bonjour, je suis Edith Manent et j'aide les femmes solopreneurs à identifier ce qui les différencie pour oser voir grand pour leur entreprise, prendre place sur leur marché et trouver leurs premiers clients.

Entrepreneure depuis 2010, j'ai compris que nous sommes, en tant que solopreneur, le pilier fondateur de notre activité. Persuadée depuis le début que nos clients ne se contenteront plus de « n'être que des porte-monnaies », j'ai choisi de créer une activité basée sur une relation sincère avec mes clients et c'est grâce à ces 2 principes que j'ai tracé ma propre route vers le succès.

Pourtant, pas facile se lancer quand on voit tout ce qu'il y a à faire quand on se lance dans l'aventure de l'entrepreneuriat. Je suis aussi convaincue que la réussite de notre entreprise passe par un subtil dosage entre alignement, état d'esprit et techniques de marketing, communication et commerciales.

Oser voir grand et commencer par le bon bout pour créer des fondations solides pour votre solo-entreprise, c'est ce que je vous propose d'accomplir grâce à mes différentes formules d'accompagnement. [Prenons RV pour une séance diagnostic offerte](#) et vous repartirez avec un plan d'actions pour développer votre activité et vivre la vie de vos rêves !

*Edith*