



DISTINGUER L'ESSENTIEL & LACHER PRISE

10/01/2020

Répondez rapidement aux questions, ne cherchez pas à réfléchir, écrivez spontanément ce qui vous vient.

Laisser blanc si vous ne savez pas répondre à présent, votre inconscient vous soufflera la réponse sous peu...

1. Quels sont les faits marquants de l'année passée ? De quoi es-tu particulièrement fier, qu'as-tu réussi, qu'est-ce qui t'as apporté du plaisir (en 15 min)

•

•

•

•

•

•



2. Comment suis-je aligné avec mes Aspirations intimes ? (20 min)

a. Qu'est-ce que j'ai déjà fait pour l'avènement de la société à laquelle j'aspire ?

-

-

-

b. Qu'est-ce qui me plaît dans ce que je fais déjà ?

-

-

c. Qu'est-ce qui ne me satisfait pas pleinement dans mon engagement actuel ?

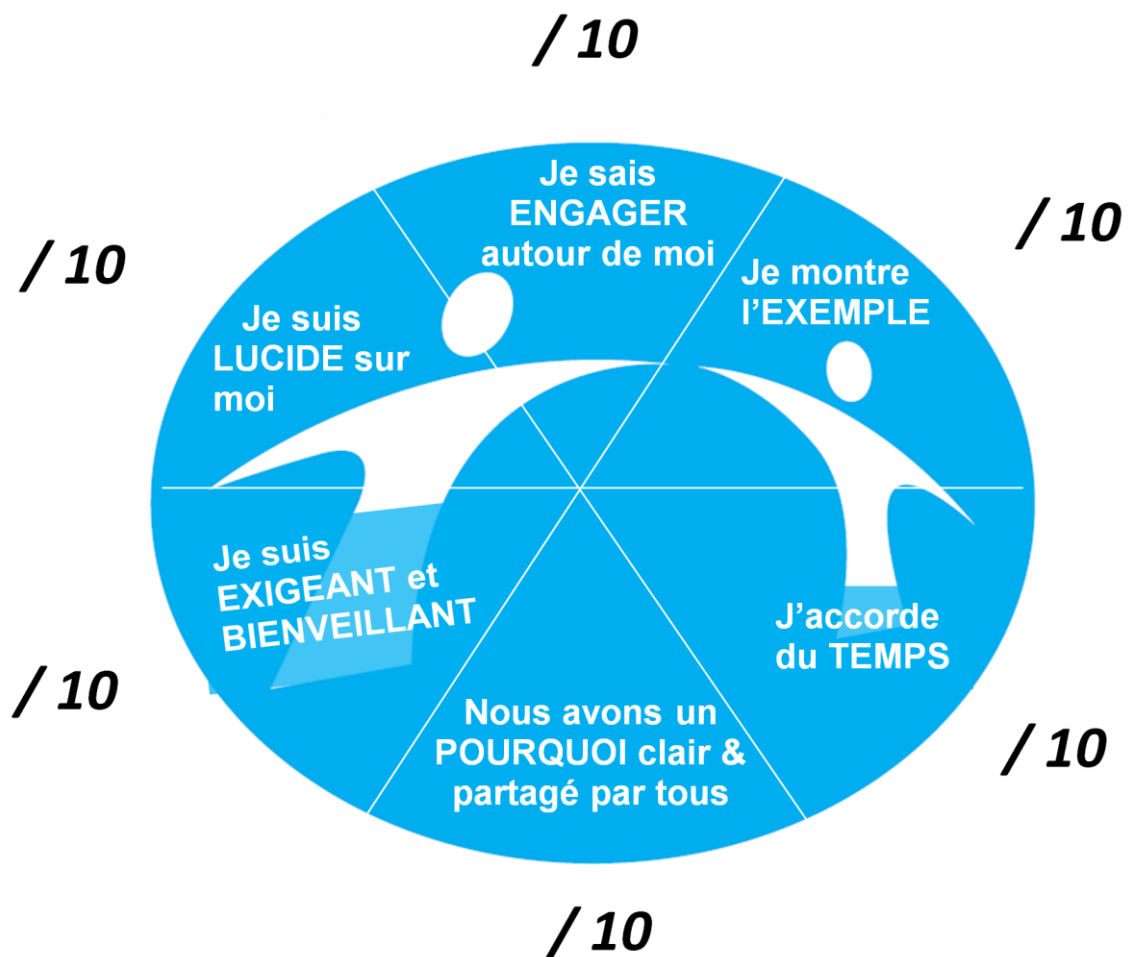
-

-

3. Quel est le contexte dans lequel je veux progresser ?

1. Option 1 Transformation d'entreprise : quelle est ma capacité à engager dans la transformation sans m'épuiser ?

Notez-vous ci-dessous de 1 à 10 sur chacun des axes nécessaires pour engager dans la Transformation que vous possédez totalement (10) ou pas du tout (0).



De quel(s) axe(s) suis-je le plus fier ? Qu'ai-je particulièrement fait pour la transformation à laquelle j'aspire ?

-
-



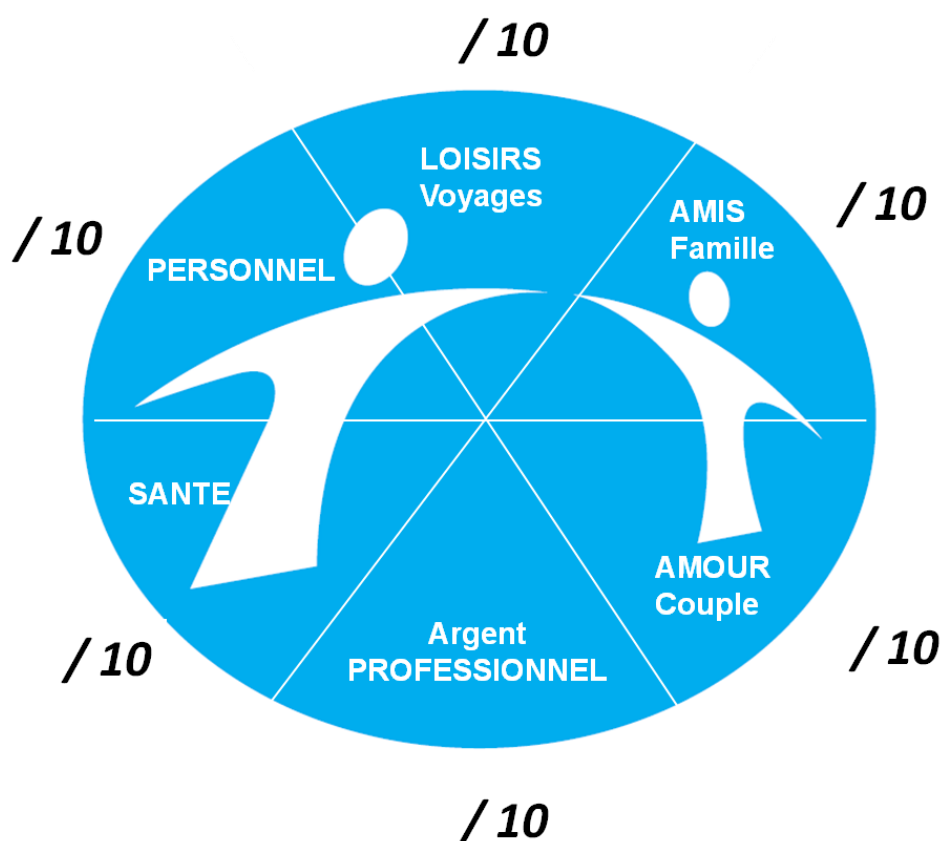
Sur quel(s) axe(s) dois-je le plus progresser pour aider la Transformation à réussir ? Qu'est-ce que je dois en particulier faire évoluer dans ma façon de faire (cela peut inclure des points qui ne sont pas directement liés à ces axes, par exemple : le lâcher prise) ?

-
-

2. Option 2 Développement Pro/Personnel : dans quel domaine de ma vie dois-je le plus progresser pour me réaliser ?

Notez dans la roue de la vie ci-après de 1 à 10 votre niveau de satisfaction dans chacun des différents domaines de votre vie proposés : personnel, couple, famille, amis, professionnel, santé, ... A noter : ces domaines de vie sont une proposition, libre à vous de les séparer/regrouper/remplacer par les mots qui ont le plus de sens pour vous. Ex : Sport au lieu de Personnel.

Parmi ces différents domaines, si vous ne deviez en garder qu'un lequel serait-il ? Et si vous pouviez en conserver un 2^{ème}, lequel ce serait ? Repérez ainsi de 1 à 3 les 3 principaux domaines de votre vie.



Pour chacun de ces 3 domaines prioritaires, quels sont les grands projets que je m'en voudrai de ne pas avoir entrepris dans 5, 10, ou 20 ans ?

- **Domaine 1 :** (ex : Voyages, Couple, Amis, Pro, ...)
☐
☐
- **Domaine 2 :**
☐
☐
- **Domaine 3 :**
☐
☐

Parmi tous ces projets, sur quel projet je dois avancer dans les mois ou semaines à venir ?



4. Sur quel point dois-je évoluer aujourd'hui ? Quel objectif me définir ?

Quelle est ma principale problématique, difficulté ou frustration pour progresser sur ces axes sur lesquels j'ai la moins bonne note ? Par rapport à cette problématique, à quelle question dois-je avoir la réponse pour avancer ?

- Problématique :
- Question à résoudre :

Sur quels points ai-je déjà la réponse à cette question ?

-
-

Quel est l'objectif majeur et prioritaire de progrès personnel que je me fixe ?

-

5. De 1 à 10, à combien je crois que je peux atteindre mon objectif (10 : aucun souci, 1 : je ne vois pas comment je vais y arriver) : / 10



6. Pourquoi n'ais-je pas mis 10 ? Sur quoi j'ai le plus de doute, ce qui me paraît le plus difficile ? Pourquoi ?

Enchaînez 5 « Pourquoi ? » sur votre réponse précédente jusqu'à mettre en lumière la croyance qui vous empêche de progresser dans l'axe que vous souhaitez.

-
-
-
-
-

7. Quelle est la croyance limitante que je viens de mettre à jour ?

-

Quelle évidence factuelle le prouve ? N'ais-je jamais vu/eu de contre-exemples ?

-
-

Qu'est-ce qui va se passer pour moi si je continue à avoir ce genre de croyance dans 6 mois ? Dans 2 ans ? Et encore ?

-
-



8. Que faudrait-il que je pense pour m'aider à réussir mon objectif (croyance ressource) ?

S'il vous est difficile de répondre à cette question seul, imaginez que vous échangez, là maintenant, avec une personne en qui vous avez particulièrement confiance pour vous aider sur ce sujet (soit de votre entourage, soit une personne reconnue) : que vous recommanderait cette personne ?

-
-

9. Quelle 1^{ère} action je peux mettre en place pour m'aider à acquérir cette nouvelle croyance ressource ?

-
-